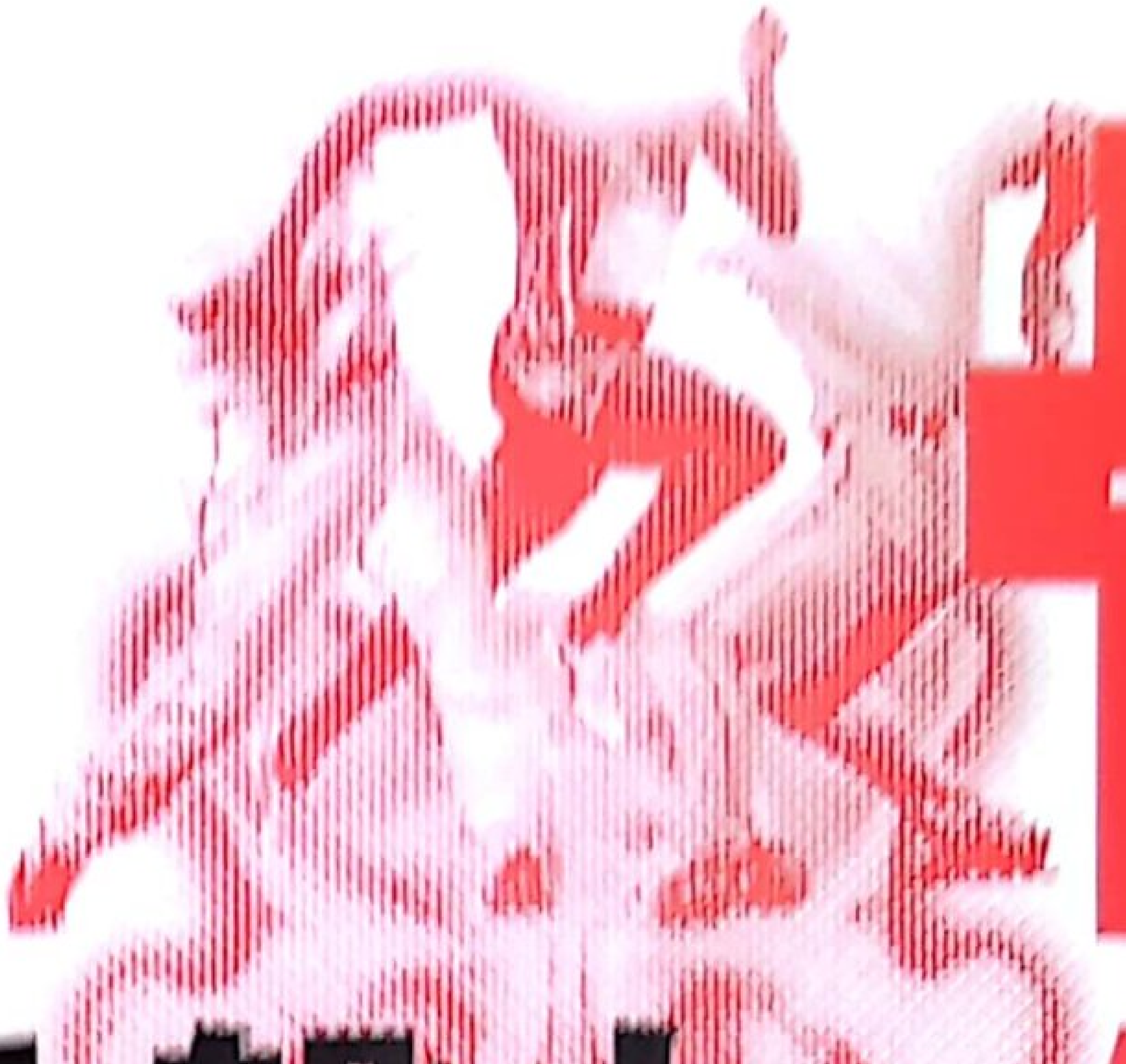


骨盤力

アスリートボディの取扱い説明書

手塚一志

ベースボール・マガジン社

はじめに

この度は、本書『骨盤力－アスリートボディの取扱い説明書－』をお手にとっていただき、誠にありがとうございます。

本書をご利用になる際には、この「はじめに」を必ず読んでください。

アスリートの
みなさまへ

あなたのその身体の中には、おおむね400の筋肉と200の骨、200の関節が配置され、それを結ぶための神経が神業のごとく張り巡らされています。

それらすべてのパーツを意のままに操り、スピード感と力強さ、良好なバランスをプレーの中で実現できるようになるのは、並大抵のことではありません。

残念なことに、せっかく優れた装備が用意できているにもかかわらず、その使い方を理解していないために、十分に力を発揮できないまま選手生命を終えてしまうケースも少なくありません。

……が、ご安心ください。

実は今まであまり公開されてこなかった話なのですが、みなさまの

身体の中には全身のパーツを束ね、一括操縦できる“[illegible]骨盤”というコントロールレバーが備わっています。

いえ、決して隠していたわけではありません。発見が遅れただけなのです

人類の歴史は500万年。にもかかわらずこのコントロールレバーが見つかったのは、なんと21世紀に入ってからでした。

それでも、それは見つかりました。

この取扱い説明書にはアスリートボディのためのその操縦法が書いてあります。だから、しっかりと読み込んでその通りに操縦していただければ、まるでガンダムに乗り込んだアムロ・レイのごとく、胴体部分はもちろん、手足の先に至るまで身体全体をたったひとつのレバー操作だけで自由自在に操ることが可能になるでしょう。

ただし、お気をつけください。

せっかくのコントロールレバーによる統括連結操作も、お手入れを怠るとサビついてしまいます。レバーを操る腕前を日々磨き続ける努力をお忘れなく。

あなたの美しくしなやかな力強いパフォーマンスは、きっと世界中の多くの人々の心を打つことでしょう。あなたの身体の中には、すでに人を感動させる仕組みが備わっているのです。

だからこそ、どうぞ使い方を誤らないように……。

上達屋 **手塚一志**

骨盤力 目次

アスリートボディの取扱い説明書

Special Thanks!
カバーデザイン／井上親昌
本文デザイン／イエロースパー
カバーイラスト／西口司郎
本文内イラスト／相馬公平
本文内CG／牧野孝文
編集協力／プロランド
写真協力／クボタスピアーズ

はじめに
002

【クオ・メソッド】とは？
008

1章 骨盤に隠されたコントロールレバー
009

1. アスリートによるアスリートの操縦法
2. 身体の扱い方を変えて“技”を高める!
3. 『骨盤力』は“心”に効く!
4. 身体つきも『骨盤力』で変わる!
5. なぜ“本来の自分”を追い求めるのか？
6. 体温計から始まった宝探しの旅
7. 地球と一体になった体温計
8. プロの使っている感覚言語
9. 宝は骨盤にあり
10. 『骨盤力』はパソコンでいうところのOS
11. kidsとジュニア世代に習得すべし
12. 人類に与えられし永遠の定理

2章 仕組まれし骨盤力
ーアスリートボディの設計図ー
033

1. 骨盤力のキーワード
2. タイヘンな時代

CamScannerでスキャン

3. アスリートボディの取扱いキーワード
4. 上に登るか、下に降りるか
5. 究極のエコドライブ
6. 筋力発揮よりエコな反射を使え
7. RSSCが地球を救う
8. 『骨盤力』の由来
9. 神が与えし数ミリの自由
10. W-スピンへの流れ
11. 筋力トレーニングの落とし穴
12. イメージはパンチ
13. 【クオ・メソッド】へ

3章 【クオ・メソッド】で戦え!
—自分自身の操縦法—
059

1. 【クオ・メソッド】とは
2. コアから先端に向かって遠心的に操る
3. キミの分身を操るのはキミ自身
4. 第1の手順「骨盤帯3分割」
5. 第2の手順「かませ」
6. 第3の手順「弓状線から先端部までの連結」
7. 第4の手順「タメ」
8. 第5の手順「ブラッシング」
9. 第6の手順「パンチング」
10. 【クオ・メソッド】完成
11. さあ、ショータイムが始まる!

CamScannerでスキャン

4章 【片腕型クオ・メソッド】
—投げる骨盤力—
087

1. 各スポーツへの応用
2. "勝負技"は3種類
3. ピッチングとパンチが兄弟？
4. アスリート【クオ】を選ばず
5. 満塁ホームランの快感はその日の内に忘れろ
6. 片腕型代表：ピッチング
7. ピッチング用【クオ・メソッド】
8. ピッチングの「❶骨盤帯3分割」
9. ピッチングの「❷かませ」
10. ピッチングの「❸弓一先連結」
11. ピッチングの「❹隠し」
12. ピッチングの「❺ブラッシング」
13. ピッチングの「❻パンチング」
14. 骨盤力の必要がないプレーヤー
15. 他競技への応用のヒント
16. 【片腕型クオ・メソッド】のまとめ

5章 【両腕型クオ・メソッド】
—投げる骨盤力—
133

1. 両腕系骨盤力の通用する競技
2. 教科書を鵜呑みにしていいのか？
3. ホームラン打者が利用していた見かけの力
4. ハンドルは内側に倒せ
5. 弓状線の裏側のカーブを使え
6. 超一流
7. ホームラン打者用筋力トレーニング
8. バッティング用【クオ・メソッド】

CamScannerでスキャン

9. バッティングの「❶骨盤帯3分割」
10. バッティングの「❷かませ」
11. バッティングの「❸弓ー先連結」
12. バッティングの「❹タメ」
13. バッティングの「❺ブラッシング」
14. バッティングの「❻パンチング」
15. 【両腕型クオ・メソッド】多競技への応用
16. 【両腕型クオ・メソッド】のまとめ

6章 【脚型クオ・メソッド】

ー走る骨盤力ー

183

1. 『骨盤力』で足が速くなる!
2. キッキングパフォーマンスの不思議
3. 証拠ならいくつもあるが
4. 走・歩・滑・漕
5. 脊柱から下に向かっての流れ
6. 真実に目を向けよ!
7. ランニングの正体
8. 教えないコーチング
9. 野口みずき選手の肉離れ
10. 完成まで10年費やしたメソッド
11. ランニングの「❶骨盤帯3分割」
12. ランニングの「❷弓ー母連結」
13. ランニングの「❸掻き込み」
14. ランニングの「❹跳ね返し」
15. ランニングの「❺掻き回し」
16. ランニングの「❻パンチング」
17. ランニング以外の【両腕型種目】について
18. ランニング用【クオ・メソッド】のまとめ

おわりに
234

CamScannerでスキャン

【クオ・メソッド】とは？

骨盤の中に身体を自在に操ることができたコントロールレバーがあった。

そのレバーの名は「弓状線」。

バナナの形に似たこのレバーを操作することで、400の筋肉と200の骨、200の関節を自在に操り、望むパフォーマンスを実現することが可能だ！

このレバー操作でアスリートのパフォーマンスをトップレベルに引き上げるのが、統括連結操作術＝【クオ・メソッド】である。

CamScannerでスキャン

1章

1章

骨盤に隠されたコントロールレバー

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

1 アスリートによるアスリートの操縦法

スポーツ選手の中でも、真剣勝負の舞台で最高のパフォーマンスを発揮することを最優先し、日々の生活の中でその準備に多くの時間と労力を費やすスポーツ選手のことを"アスリート"と呼ぶのだと、ボクは解釈している。

そのアスリートの中の最高峰を「トップアスリート」と呼ぶ。

十年に一人の逸材、○○○○の神様、雲の上の存在などその呼称はさまざま。彼らは優れた肉体と強靱なハート、卓越した技を兼ね備えている。そして、状況に左右されることなく、ハイレベルなパフォーマンスを発揮し続ける絶対的なヒーロー、ヒロインだ。

今になってボクは思うのだ。おそらく彼らは感じ取っていたに違いないはずだと。そう、彼らの身体の中にあるコントロールレバーの存在とその扱い方についてを。それは魔法のレバーだ。自分のボディをいつでもどこでも自由自在に操ることが可能になる。頭の中で思い描いた通りのプレーが、いつでもどこでも実現できるのだ。

だって、そうでなければ説明がつかないではないか。なぜ彼らだけ、あれほどの重圧に屈することなく毎度毎度ハイレベルなパフォーマンスを発揮し続けることができるのか。そして、ほとんどのスポーツ選手が"開眼"したはずの数日後には"閉眼"し、「今度こそつかんだ」と確信した2週間前のあのすばらしい感触が戻らないままに、数年間ものスランプ地獄をさまようその理由が。

もし本当にそんな魔法のレバーがあるというなら、ボクたちもトップアスリートと同じことをすればいい。身体のコントロールレバーを握りしめ、自分のボディを自由自在に操って勝利し続けるのだ。

しかし、だ。おかしくないだろうか？　なぜそのレバーはこれまで、彼らにしか感じ取れない存在だったのか？　さらに、そのレバーの存在を明らかにしたアスリートが誰一人としていないのはなぜなのか？

CamScannerでスキャン

その理由のひとつは、レバーの位置にあるとボクは見ている。そのレバーは骨盤の中の"弓状線(きゅうじょうせん)"という部位に存在していた。それは骨盤を構成する左右の骨「腸骨(ちょうこつ)」の中心部に存在している。つまり、この弓状線は皮膚の外から触って指し示せるような場所になかったのだ。だからこそ、他者にこの場所を伝えることは容易なことでなかっただろうと推測する。

また、その操作感覚自体も他者には伝えづらかったのではないか。

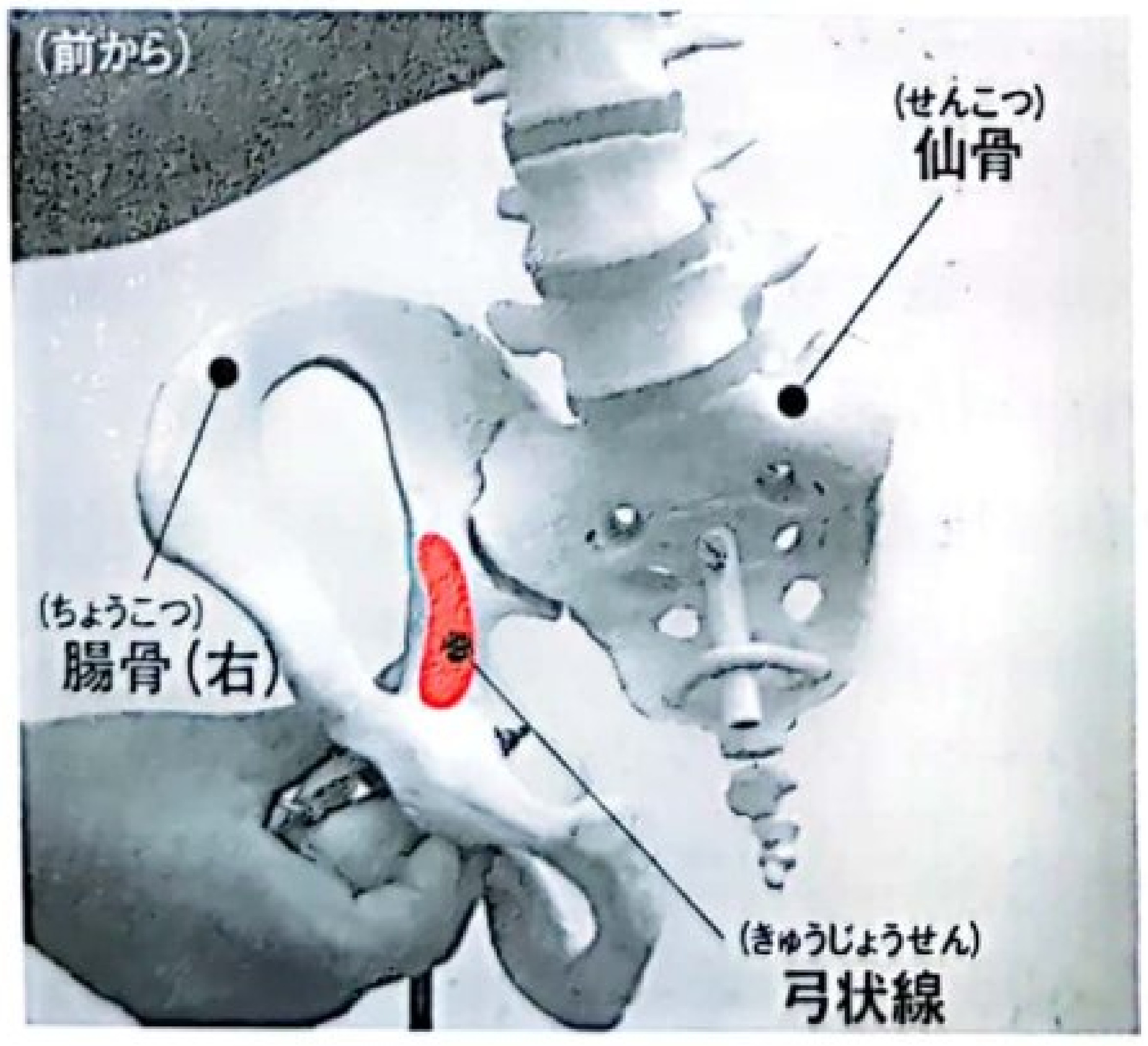
この操作感覚というシロモノはあくまでもトップアスリートの身体の内部に宿る感覚。彼らが誰かに伝えようとして言葉に置き換えた瞬間に本質を失い、別のものに姿を変えてしまうことだろう。

たとえば、同じ"美味い"スープでも、その"美味さ"は人によって感じ取り方が異なることがある。その理由は、個人的な味覚の差異だけでなく、食すときのシチュエーションや食材の好き嫌い、果ては幼い頃の記憶によっても受け取り方が異なってくる。

なので、トップアスリートの"美味い"という言葉を、自分の体験したことのあるあの"旨い"と置き換えてはならない。それだけで、もう本物の"美味さ"を味わえなくなる。

これは難しい。言い出した本人の"美味い"を味わったことがないプレーヤーが、どうやってその"美味い"を感じ取り、自分の感覚に置き換えようというのか。

名選手は必ずしも名コーチとは限らず。



この弓状線がアスリートのコントロールレバーだった！

CamScannerでスキャン

「違うって！　あ〜やって、こうやって、ババンっとやればできるだろ。なんでこんな簡単なことができないんだ！」

彼らには知覚できても、われわれ凡人には真似できない。それは彼らしか感じることのできない“内部（身体操作）感覚”だからだ。だからこそ、このレバーの存在と操舵方法はこれまで伝承不可能だったのだ。

だが、今回やっとそれを彼らの体外へ連れ出すことに成功したのである。

また、それを他のプレーヤーの身体の中に取り込む方法も開発した。

プレーヤーのレベルに関係なく、その人なりのハイパフォーマンスを長く、太く実現できる。そんなアスリート用コントロールレバーの存在と使い方を紹介しよう。

『骨盤力』ーアスリートボディの取扱い説明書ー

真剣勝負の世界で鎬（しのぎ）を削り続けるすべてのアスリートへ、本書を捧げる。

2 身体の扱い方を変えて“技”を高める！

アスリートならば、「心・技・体」すべてを高水準に保っておく必要がある。

また、そのそれぞれが単独で高水準に維持し続けるだけでなく、「心・技・体」相互の関係性もとても重要だ。

この3つのうち、どれか1つが欠けても最高のパフォーマンスは望めず、また、その逆に優れた一要素が他の劣る部分を見えなくする、もしくは引き上げることも少なくない。

そう、この三者は互いに影響し合い、高め合ったり、足を引っ張り合ったりする関係なのだ。

本書で紹介する『骨盤力』を使った身体操作術、すなわち「骨盤の中に眠るコントロールレバーを動かすことで400の筋肉と200の関節、

200の骨が、統括的に連結しオートマチックに運用され、望むパフォーマンスを発揮する方法」は、心・技・体のすべてに好ましい影響を与えることが可能である。

その中で、まずは“技”の要素の変化から。
その競技に必要な“技術”を向上させることができる。

それはこの操作術に出合ったその日から徐々に始まるだろう。
骨盤のコントロールレバー（弓状線）での身体の動かし方がわかってくれば、少しずつ、少しずつ新たな感覚がキミの身体の中に湧き起こってくるはずである。

それを繰り返していくうちに、気がつけばキミの動作からはムダな部分が削ぎ落とされ、洗練され、キレ味が鋭くなり、さらに他者の眼にはキミの姿は優雅に映るように変わっていく。
そうしてこれまで体験したことのない快感に、
「なんなんだこの感覚は！ 生まれて初めての味わう心地よさだ……」
と感動の声を漏らすのである。

技術練習でうまくなるのとはまた一味違う、身体の操作方法を改めることでうまくなる上達法。
この骨盤の中の弓状線という場所を使った身体操作術は、キミの“技のレベル”をこれまで味わったことのない新境地へと誘い出す。

3 『骨盤力』は“心”に効く！

骨盤コントロールレバーによる身体操作術を身につける。
このことは“技”を高めるだけでは終わらない。その“技”を磨くことに成功すれば、キミの知らぬ間に“心”も変化していることがあるからだ。
1つの傑出した要素が、他の2つの要素を引き上げてしまう現象。1＋1が3にも5にもになって飛躍的にパフォーマンスレベルが上が

CamScannerでスキャン

ることがある。不思議だ。でも、これがあるから人間はやめられない。

たとえば、精神的に弱いと思われていた投手が、この身体の操縦法を身につけることで技術が磨かれ、投げるボールの質が変化したとしよう。この操作術を駆使できるようになったことで、以前よりボールのスピードが上がり、キレが増し、コントロールがよくなったのだ。

すると、それまでは通用しなかった自分のボールに自信を持ち始め、心理面の変化も現れる。

それまでは、打たれるのが怖くてストライクゾーンの隅っこギリギリばかりを狙う「逃げのピッチング」しかできなかった。それが、たまたま間違えてど真ん中に投げてしまったとき、その甘いコースのボールを打者が打ち損じて凡打したことをきっかけに、

「エッ、オレのボール、通用するじゃん！」

と、自分のボールに力がついたことに気づき、ストライク先行でグイグイいく「攻めのピッチングスタイル」に変化することがあるのだ。

同じ一人の投手の中でこの現象は起こる。

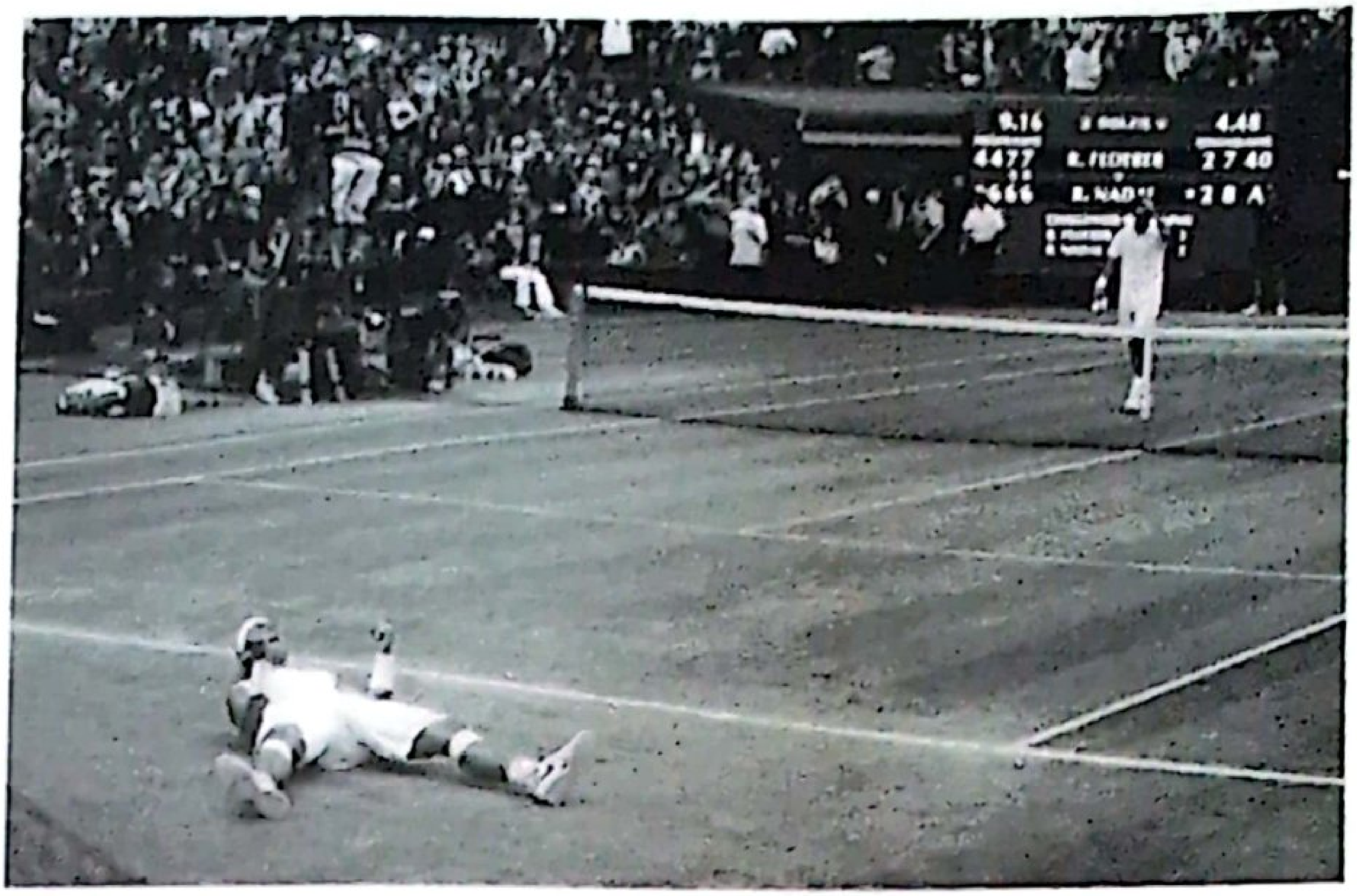
ある日、骨盤の中に身体を操るコントロールレバーがあることを知っただけで、これまでは「決してやってはならない失敗」が、「もし間違えても取り返せる程度の失敗」に変わっていく。そうすると自ずと結果がついてくる。

だから、また攻める。そして、また結果がついてくる。

そのうち結果は以前ほど気にならなくなり、むしろそれまでの内向的思考から、相手との勝負に集中できるように変化していくのである。

これを繰り返しているうちに、あの“チキンハート”が一転、“心臓に毛の生えた”ような根っからの強気な選手へと変身してしまうこととなる。

『骨盤力』は、プレーヤーの技の成長を促すことによって、心の持ちよう、さらには性格までをも変えてしまう力がある。



2008年のウィンブルドン選手権、優勝を決めた瞬間、コートに崩れ落ちて喜びを表現したナダル

4 身体つきも『骨盤力』で変わる!

さらに、この操作術を身につけて変化が現れるのは、"技"と"心"だけではない。
"体"も変化していくだろう。
この操作術を知ったアスリートの多くが「ヘビーな筋力トレーニングはやってないのに、身体が大きくなった」と口にするのだ。

理由はこうだ。ヒトの身体の中には、約400の筋肉と200の骨と200の関節、さまざまな軟部組織があり、そしてそれらを結びつける複雑なネットワークが張り巡らされている。運動に必要なすべてのパーツは、脊髄（せきずい）や脳などの中枢（ちゅうすう）（制御役）を介して、まるでインターネットの世界のように身体の中のすべてがつながっている。
それゆえ、仮に骨盤だけを動かそうとしても、400のうちの骨盤周り

CamScannerでスキャン

の50ぐらいの筋肉だけが仕事をするというわけにはいかない。骨盤を動かそうとすれば、下半身にある筋肉すべてが動員されるばかりでなく、腹筋、背筋、腕の筋肉、首の筋肉もすべてが連動するようにプログラムされている。

いや、実際のところただ寝返りを打つという動作であっても、またあくびをするだけでも休んでいる筋肉は1つもないといっていい。

かといって、400の筋肉がそれぞれ思い思いに動かれても困る。そこでこの弓状線の出番となる。

1つずつを取り出したなら、バラバラな役目のはずの400の兵士たち。ところが、骨盤内の弓状線からの司令を受けたとたんに陣形を整え、見事に調和のとれた美しく力強いパフォーマンスへと姿を変えていく。弓状線というコントロールレバーがすべての筋を束ね、統合的操作によって身体全体の器官がムダなく連鎖するのである。

すると当然パフォーマンスは向上する。

パフォーマンスが上がれば、指先、クラブ、ラケット、足先などの末端部位はそれまでより速く動き始める。たとえば、ストレートのMAXが時速140㌔だった投手が指先の移動速度が増して150㌔のボールを投げられるようになったりする。となると、身体はその150㌔の世界に耐えなければならず、身体が適応現象を起こすことになる。つまり、身体全体を弓状線で操っているうちに、上半身の筋力トレーニングをしなくとも、単にピッチングを行うことで腕は太くなり、筋肉のエッジは研ぎ澄まされる方向へと変化を見せるのだ。

これはもはや投げる筋力トレーニングである。

筋力トレーニングと同じ効果が、投げることによって起こっている。

いや、筋力トレーニング以上だ。動きのしなやかさと協調力と動作効率が同時に養成でき、その競技に必要な部分だけに肉が巻くように発達していくのだから。

『骨盤力』は、アスリートの心・技・体すべてに効く！

5 なぜ“本来の自分”を追い求めるのか？

しかし、それほどまでに重要なことであるならば、なぜ今まで人体の取扱い説明書のようなモノが用意されてこなかったのか？

ボクたちは、この世にオギャーと生まれたあと、1年ほど経てば自然にヨチヨチ動き出し、つかまり立ちのあとは転びかけのような千鳥足でおっかなびっくり歩き出す。

それがやがてスピードアップし、駆け回ることができ、物を投げたり取ったり打ったり蹴ったりもできるようになってくる。

そこから先は各々スポーツチームに入ることになる。ユニフォームを着て、自分が選んだ競技のプレーを覚えていく。

その中で、うまい選手はステージを先へ進め、アスリートとなり、最終的にその競技のプロだったり、オリンピックに出場するようなトップアスリートへとたどり着く。たしかに、発育・発達の過程の中で自然に身のこなしを学び取り、トップアスリートまでの階段をすんなり駆け上がっていけるプレーヤーにとっては取扱い説明書なんて必要ないはずだ。

ところが、だ。

ボクがサポートしてきたアスリートの多くは、いつも「本来の調子」を出せずに自分自身と格闘していたのである。たしかに、「悪いなら悪いなりになんとかしのぐのが一流の証」という考えは一理あると思う。だが、5回に1度程度の確率でしか“納得のいくパフォーマンス”を披露できない選手が、はたしてプロフェッショナルと呼べるだろうか。

ご使用前に「取扱い説明書」をよくお読みください

たしかに彼らはすばらしい身体能力を備え、最高の環境で経験を積み、アマチュア時代に早くから世間の注目を浴びた。なので、格下の相手と勝負していたときには、その抜群の身体能力だけでやり込めることができた。ゆえに理に適った身体の扱い方を追究する必要もなかったかもしれない。

ところが、プロの世界に入ると自分程度の身体能力に優れた選手はいくらでもいることに気づかされる。これまで通用していた力任せの技は使えなくなり、次第に自分の本来のスタイルを見失い、ごまかしの戦い方しか選択できなくなっていくのである。

そんな彼らだが、この弓状線の操作術を習得することで事態は一変する。

調子のムラがなくなり、ほぼ毎回「本来の自分」で戦えるように変わっていく。成績は安定し、次第に頼りがいが出てくる。もともと秀でていた身体的要素はさらに伸び、長所が磨かれる。やがてチームにとってなくてはならない貴重な戦力として監督やチームメイト、ファンから信頼を勝ち取っていくのである。

スランプ時の脱出方法は選手によってまちまち。人の数だけ方法があっていい。ちょっとした息抜きが効くときもあれば、逆に猛練習で現状を打破するのも1つの方法。滝に打たれて無心になるのもよければ、幼い息子の無邪気な笑顔に忘れかけていた初心を思い出した、という話も聞く。

だが、本書のアプローチはそのどれとも異なる。

今までほんの一部のアスリートたちだけが感じ取り、かつ秘密にしてきた身体のコントロール術を使い、最短時間でそのアスリート本来のパフォーマンスを取り戻していただく。

CamScannerでスキャン

6 体温計から始まった宝探しの旅

この身体操作術は、野球から生まれた。

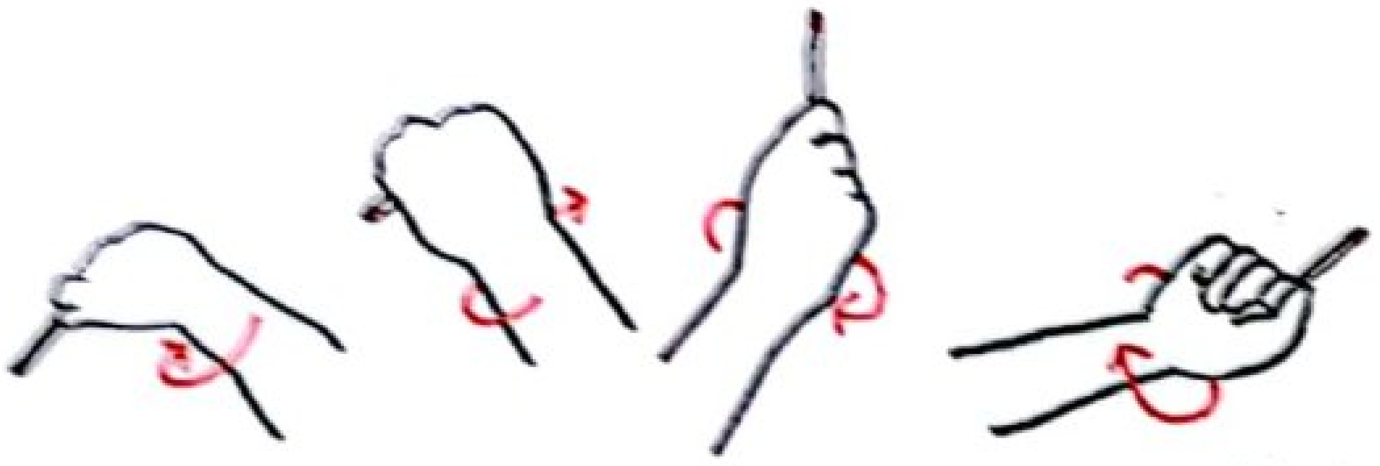
ボクはこれまで、数多くの野球選手と出会い、ともに過ごし、彼らから大切なことをたくさん教わってきた。

実は、「骨盤力」の出発点は骨盤からではない。投手がボールをリリースした直後に現れる「腕のネジリ込み動作」の発見が、そのスタートである。

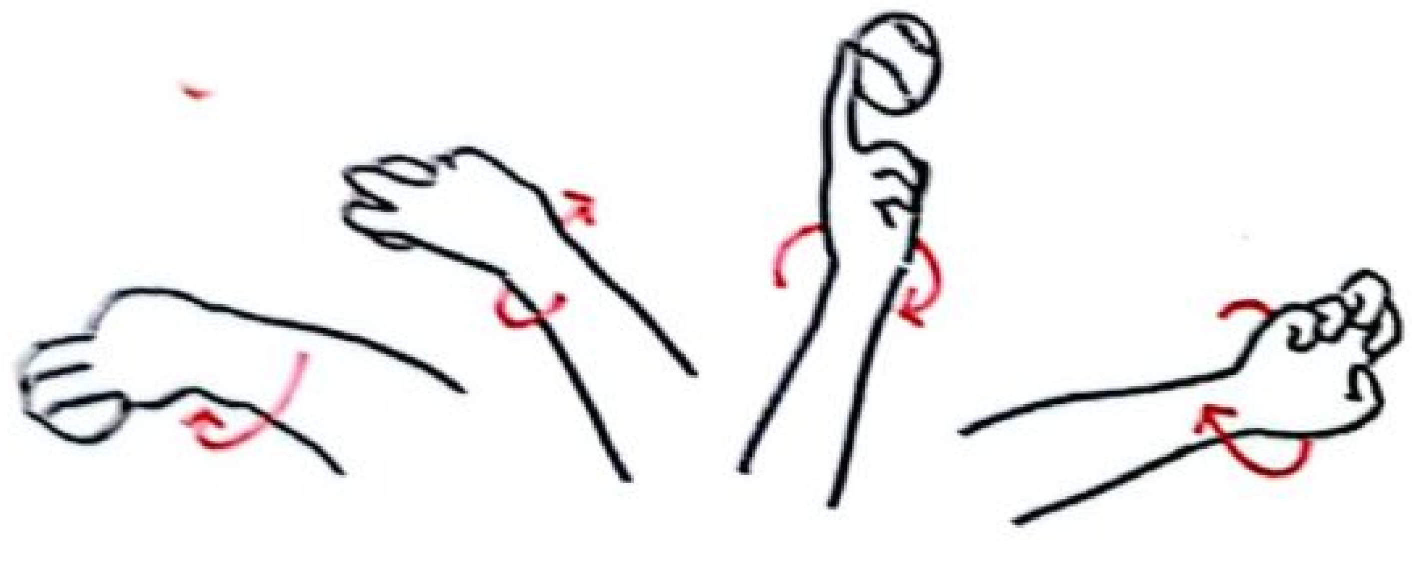
ボクが「ジャイロボール」を発見した1995年頃、ハイスピードカメラ撮影などの映像技術の進歩により、投手の腕の動きをコマ送りで鮮明に確認できるようになりつつあった。そこで着目したのが、投手の腕のスパイラル運動。投手はボールを加速させる際、腕をいったん外向きにネジリ込んでおき、筋肉の反射作用を活用し、内向きにネジリ戻しながら高速運動を行っていることを突き止めたのだ。

その内向きの運動を「IN(イン)-スパイラルモーション」と、そしてそのネジリ運動が巻き戻っていく中、ちょうど指先の腹がキャッチャーミットに向くシーンで、ボールが指先から離れていく現象を「スパイラルリリース」と名づけた。

それは、水銀式の体温計を振るときのしぐさにそっくりだった。

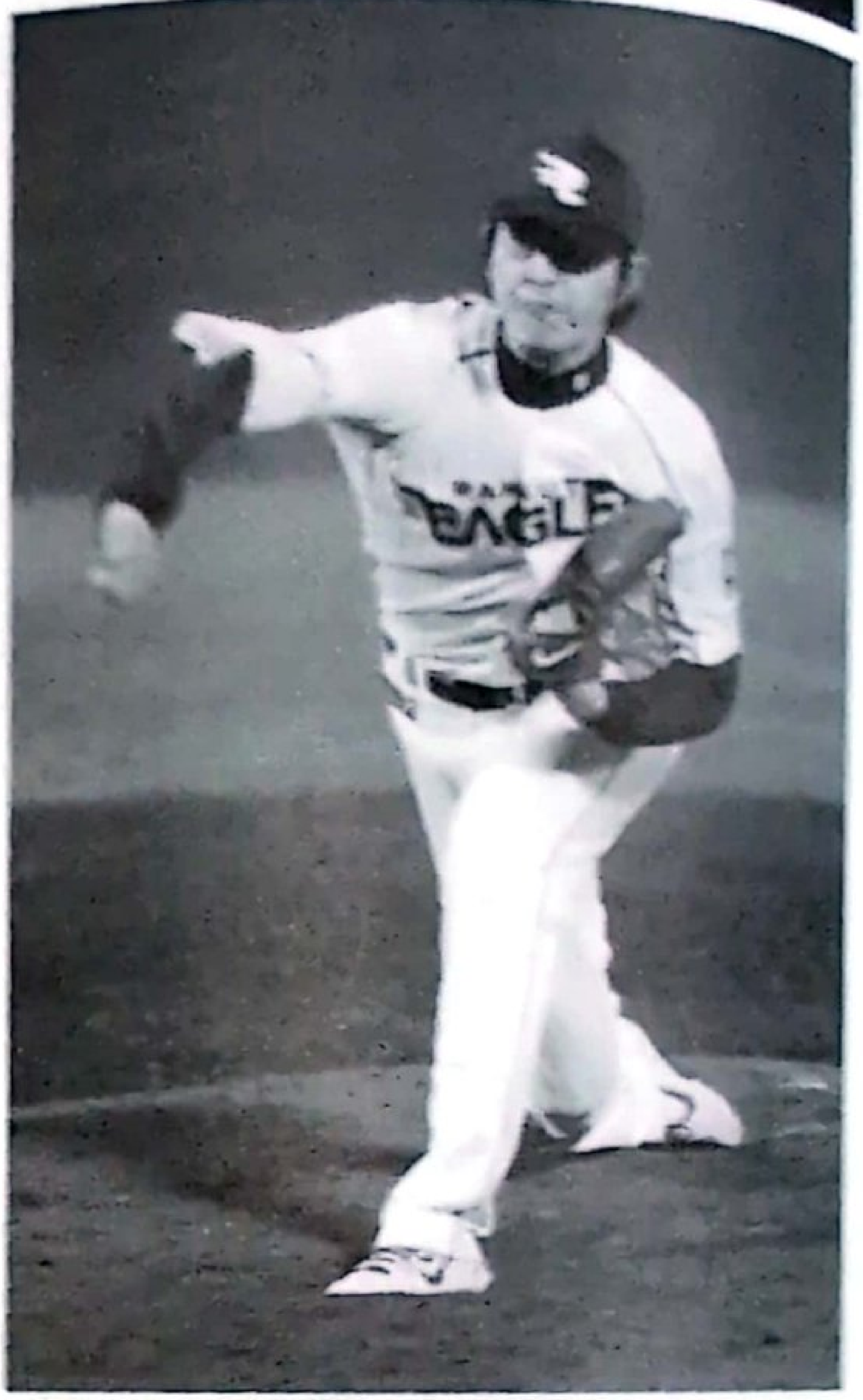


水銀式の体温計を振る仕草



ピッチングの手の動きは
体温計を振る仕草とそっくり

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン



いろいろなピッチャーのリリース直後のリバーススパイラルモーション。子ども(上左)、高校球児(上右)、東北楽天ゴールデンイーグルスの岩隈久志投手(下)

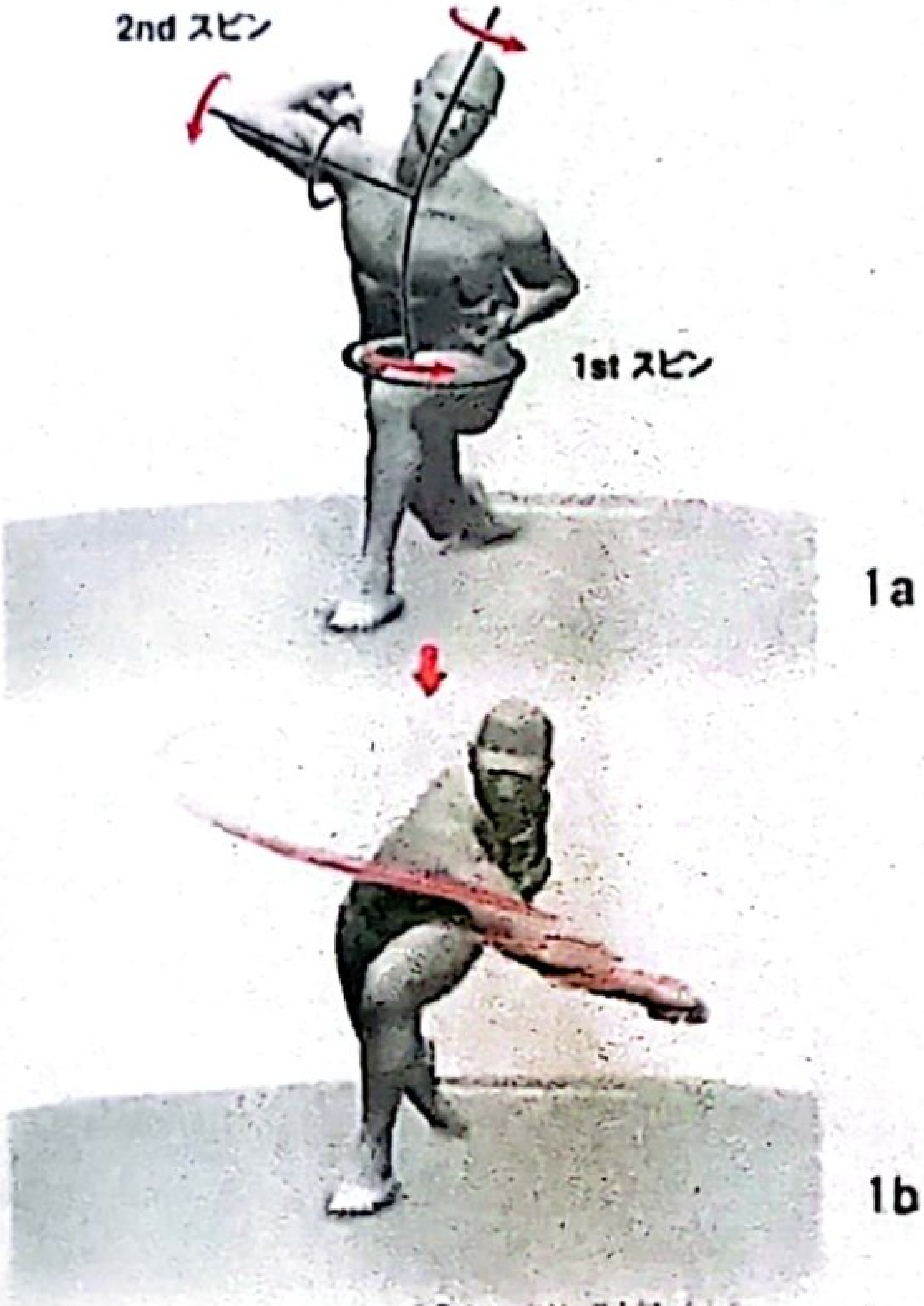
CamScannerでスキャン

つまり、それまでボクたちが教わってきた「腕をまっすぐ縦に振り下ろし、縦のスナップを利かせる」ような動きではない。

なので、当時、ボクが投手の腕の動きのトレーニング用として考案したドリルには、このスパイラルの動きを身体に取り入れようとする狙いのモノが多かった。

90年代の後半には、そのスパイラルの動きが肩甲骨を介し、脊柱（背骨）を起点としていることに目を向け始める。

この脊柱を、ピッチングの第1軸、そしてその回転運動を「1st-スピン」と考え、上腕部を第2軸としその内向きの回旋運動を「2nd-スピン」と分けた。そしてこの2つの回転運動の重なり合いの結果が、先の腕全体の「IN-スパイラルモーション」と、そして「スパイラルリリース」を引き起こしていることを突き止めたのである。



CG 1a／W-スピン（上）
CG 1b／W-スピンによるジャイロハンドスロー（下）

CamScannerでスキャン

これを「W-スピンの運動原理」という（2章で詳しく解説）。

ボクたちはこの運動原理に基づき、ピッチングを行っていることがわかった。またこの方法以外のやり方でもボールを投げることができることがわかったものの、そういったボクらの身体の仕組みとは異なった方法、すなわち「W-スピン」以外の方法でボールを投げていると、キレやコントロールという要素が不十分な出来となり、ケガにもつながりやすいことも判明した。

さらにこの「W-スピン」は、ピッチングだけでなく、バッティングにも、ゴルフスイングにも、さらにはランニングにも内包され、どうやらヒトの運動すべてに共通する原理原則であることにも気づき始めてきた。

7 地球と一体になった体温計

骨盤の存在の重要性に気づいたのは、この「W-スピン」の第1軸である脊柱のスピン速度を稼ぐことを考えるようになってからだった。

背骨は骨盤から生え出ている。骨盤には左右に腸骨2枚、中央に仙骨という骨があり、背骨はその仙骨の上に24個の椎が積み木状に重なり伸びている。なので、土台の仙骨が回れば自動的に1st-スピンが起こることになる。

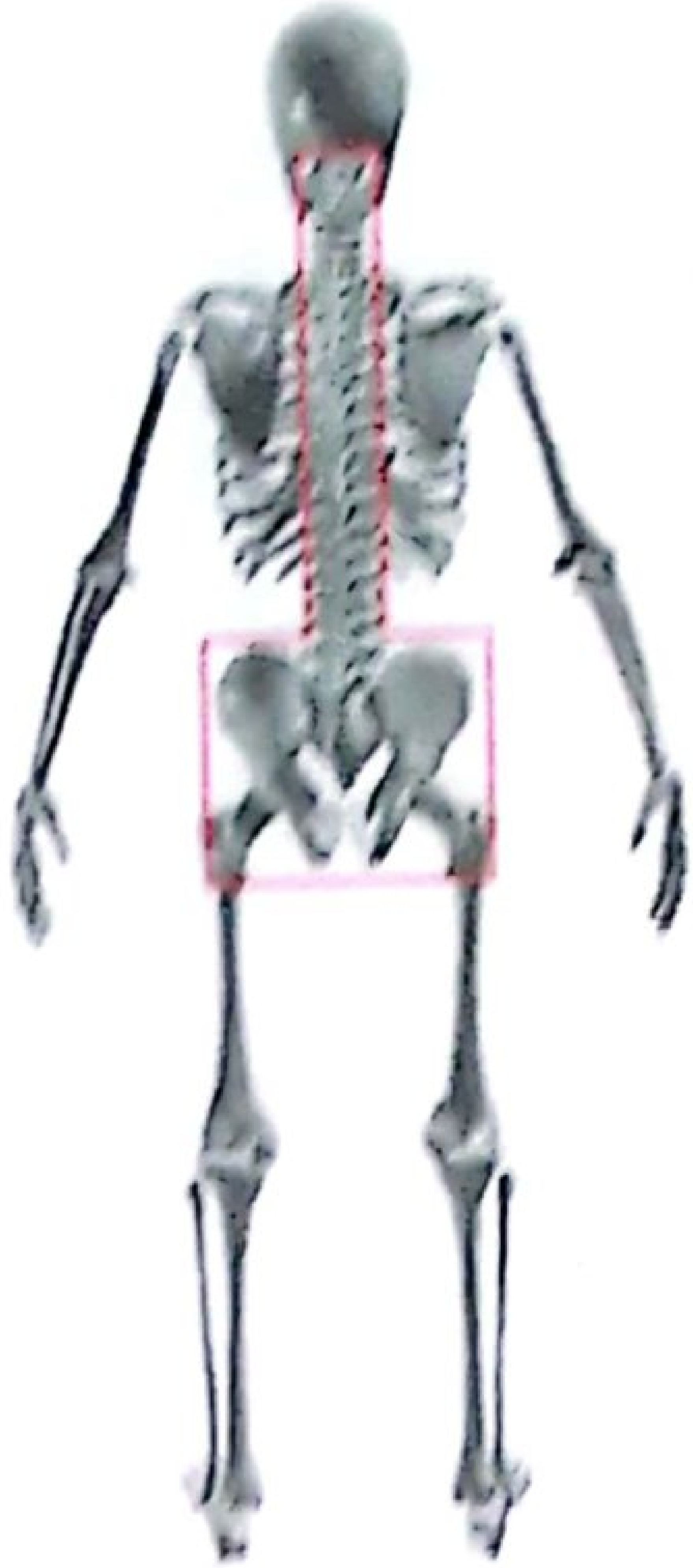
さらに、脊柱が回ると、脊柱と筋肉で結びついている肩甲骨や上腕がその筋肉に引っ張られ2nd-スピンにつながる。

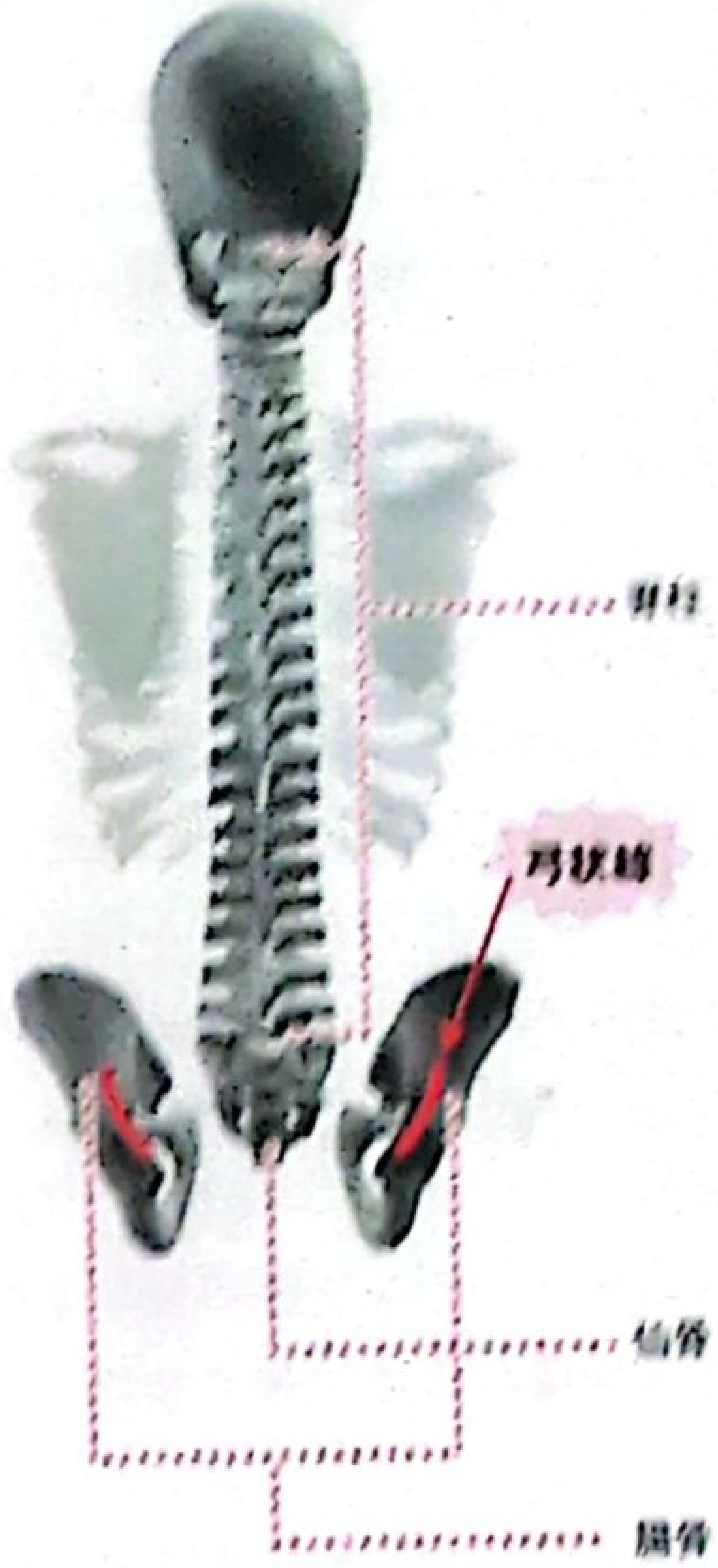
となれば、[1st-スピン×2nd-スピン]＝[W-スピン]となり、あとは勝手にスパイラルリリースが起こり、そのときボールを持っていればピッチング、バットを持っていればバットスイング、ゴルフクラブを握っていればゴルフスイングが現れる仕掛けになっている。

バッティングやゴルフではピッチングと異なり2本の腕で棒状のモノを握るが、「W-スピン」の原理を活用してヘッドを加速させることには違いはなかった。

CamScannerでスキャン

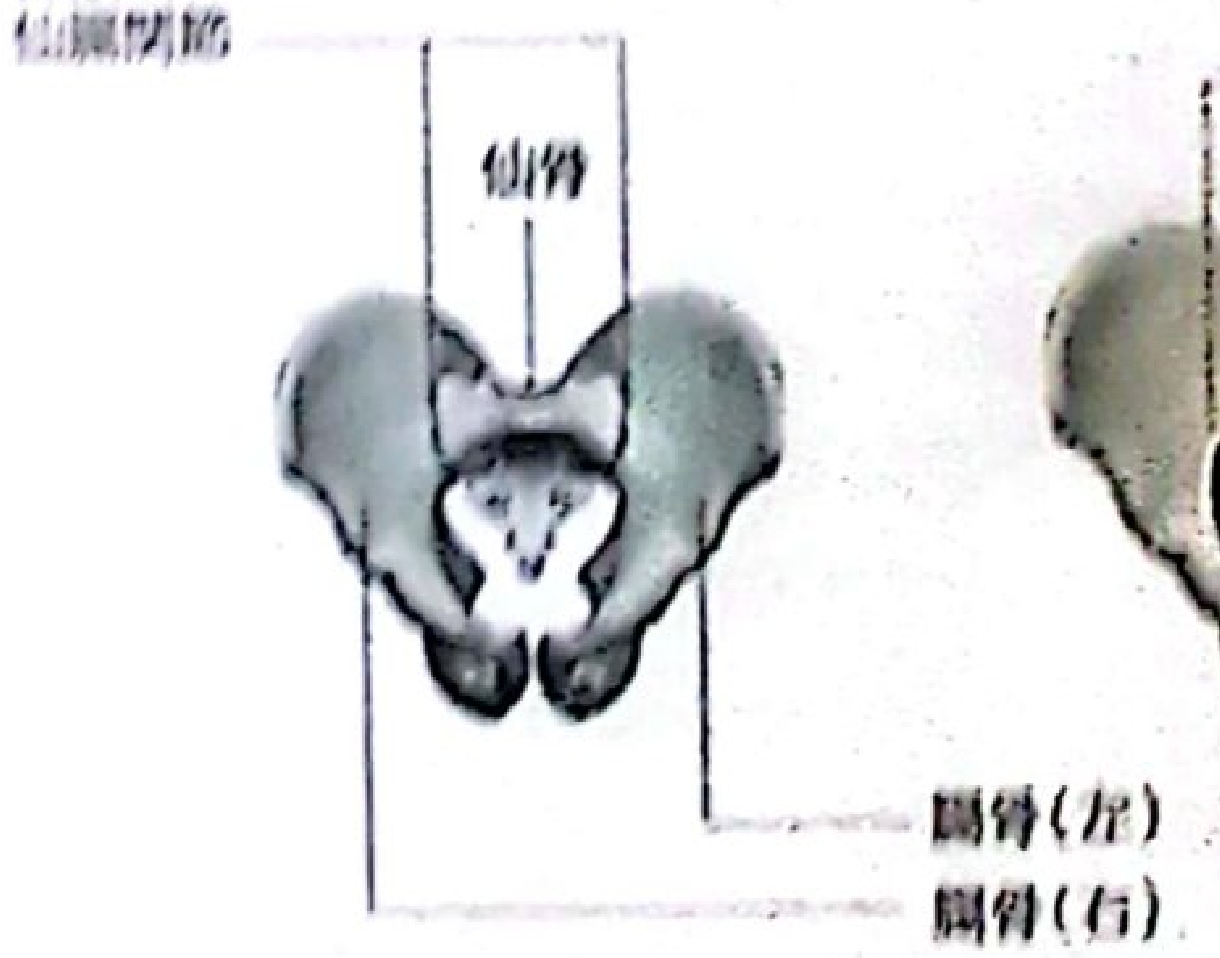
[後面]

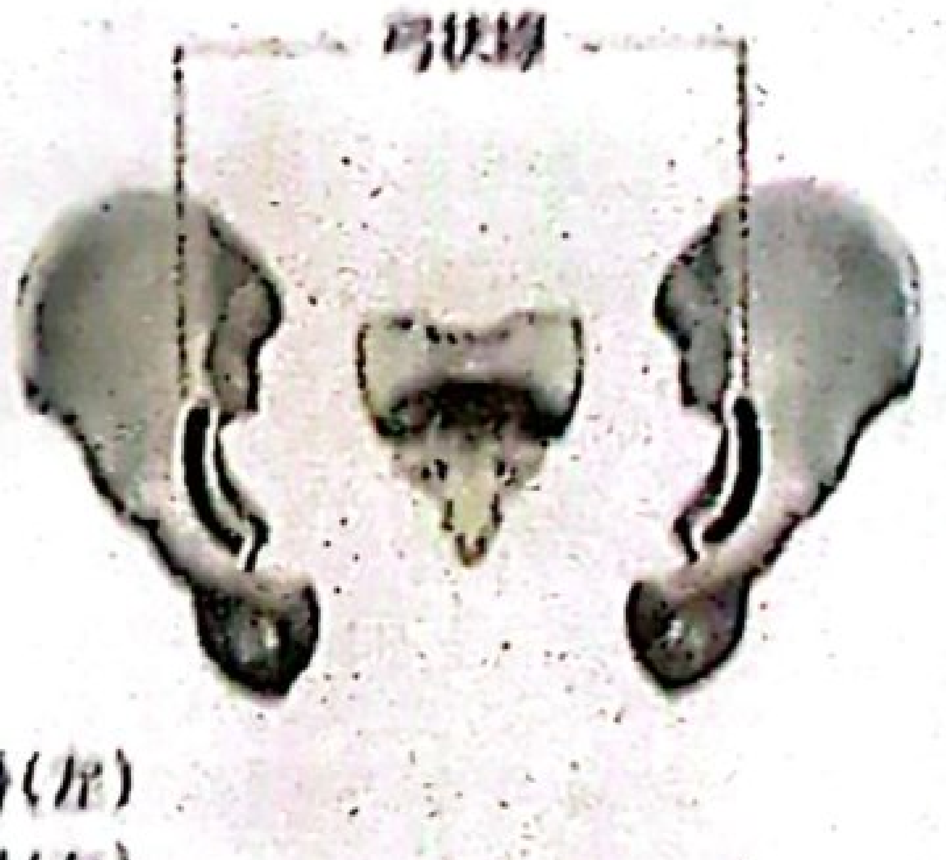




左は背面から見た人体の骨格
右は脊柱周辺の拡大
下は正面から見た骨盤の拡大

[前面]





CamScannerでスキャン

このあたりから、ピッチングやバッティングは下半身が主役だということが、身に染みてわかるようになってくる。

脊柱をスピンさせるためには仙骨を鋭く回さなければならない。それには骨盤の下にある下半身の使い方がカギを握るはずだ。ただ、腰をその場で回してしまっては慣性モーメント（2章で詳しく解説）が大きくなってしまい、とても時速150㌔のボールを生み出すような鋭い1st−スピンは手に入らない。

そこから生まれたのが、「フローティング・アクシス・スピニング（Floating Axis Spinning）」という、骨盤ズラし回転運動の発想だった（2章で詳しく解説）。

これを使えば、慣性モーメントを小さくして、骨盤＋仙骨を鋭い回転に誘い込むことが可能になるのだ。

当時この動きを実際の野球の現場で見せていたのが、プロ1年目（1999年）頃の松坂大輔投手（現ボストン・レッドソックス、当時西武ライオンズ）や、2000年にシドニーオリンピック代表だった渡辺俊介投手（現千葉ロッテマリーンズ、当時新日鉄君津）だった。

打者では、イチロー選手（現シアトル・マリナーズ、当時オリックスブルーウェーブ）と小笠原道大選手（現読売ジャイアンツ、当時日本ハムファイターズ）。両人の「フローティング・アクシス・スピニング」は当時より突出していた。

その後21世紀に入り、体温計スイングを生み出す源流探しの旅は下半身の“意識”へと下りていき、地中に根を生やし足の内側のかかとを起点とする身体の扱い方にまで発展していく。

この頃になると、プロ・アマを問わず、さまざまな野球の現場から「これは使える！」という声があがるようになってきていた。

田淵幸一氏（北京オリンピック野球日本代表コーチ、当時阪神タイガースコーチ）のお手伝いで阪神に「うねり打法」を持ち込んだのも、ちょうどこの2002～03年の頃であった。

指先の現象の観察から始まった旅が、運動原理の発見を経て背骨を

CamScannerでスキャン

下り骨盤の中を通過し、脚を介して地中にまで到達した結果、キッズからプロに至るまで、あらゆる選手のパフォーマンス向上に役立つ段階にまで到達したのである。

8 プロの使っている感覚言語

プロの選手たちが発する“感覚言語”を読み説けるようになってきたのも、ちょうどこの頃からだった。

パフォーマンス・コーディネーター（スポーツ技能調整技師）であるボクたちの役割は、まずカウンセリングによって選手本人の発する“言葉”をしっかりと受け取ることから始まる。そして、実際に投げて、打ってもらい、その映像を観察・解析することで、これから磨きをかけていくべき身体の使い方や、好調時の感じを取り戻すためのサポートに移っていく。

ところが、ボク自身は野球選手としての経歴は大学止まりで、プロの世界のマウンドや打席に立った経験がない。彼らがゲームの中で感じている気持ちよさや具合の悪さ、歯がゆさや満足感などをまったく同等に感じ取ることは不可能だ。

それを補うために、スポーツ科学的な見地を取り入れ、また映像などでの客観的評価を活用してきた。ところが、それがいい方向へと向かう手助けとなってくれたこともあれば、逆に両者の間に認識のズレが起こることも経験してきていた。

たとえば、入団1年目（00年）のオフからサポートしていた広島東洋カープの栗原健太選手が、二軍で本塁打王を獲った03年あたりから、ボクにとっては初めて耳にする感覚言語を使い始めたことがあった。

「これ（下半身の使い方）だと、ちょっと“受け気味”かなって感じっスねえ。ボールに“入って”いけなくなるとイヤなんで……」

「受ける」？　「“ボールに入る」って⁇

この“受ける”という言葉は、99年シーズンから親交のあった現

CamScannerでスキャン

ヒューストン・アストロズの松井稼頭央選手も、メジャー挑戦1年目(04年、当時ニューヨーク・メッツ)のフロリダのスプリング・キャンプで最も注意を払っていたバッティング感覚だった。
「なんかこう、もっとググッと“入って”いきたいですけど、こっち(メジャー)のボールは動くでしょう。ちょっと“受け気味”になってしまうんですよねえ」
中日ドラゴンズの英智選手、広島東洋カープの廣瀬純選手も同じことをよく口にする。

ところが、彼らの映像を見るとまったく逆で、“受けている”どころか“突っ込んでいる”ようにしか見えない。
「もしかしてこれは、見えている映像をそのまま信用してはいけないのかも？　このレベルになってくると、ボクらが見える映像とはかけ離れた意識とかイメージで、このフローティング・アクシス・スピニングや、W-スピン、スパイラルリリースを生み出して戦っているのかもしれない」

ボクの旅は、それまでのスパイラル現象の生み出された場所探しから、彼らの内部感覚の中に入り込み、彼らの身体を操っている意識の置き所、そして頼りにしているイメージを探る段階へと移っていった。

9 宝は骨盤にあり

彼らの感覚欲求を満たしてくれる宝物は、骨盤の中に隠れていた。
骨盤の弓状線と呼ばれている骨の部分にそれはあった。
右投手・右打者なら右側の弓状線に。
左投手・左打者ならば左の弓状線に。

この部分に意識を集中することで、下半身と上半身が1つにつながり、統括的な操作をイメージすることでアスリートが口にする、「いいときの感覚」が浮かび上がってくる。
この弓状線を自在に操れるようになれば、キレ味鋭いフローティン

グ・アクシス・スピニング、美しく力強いW−スピン、その結果としての指先のスパイラルリリースが手に入る。その結果、彼らの指先や足先の末端部位は、生きた鞭のごとくしなやかにかつ鋭く空気を切り裂くことだろう。

アスリートの心・技・体は、骨盤内の弓状線でコントロールされていたのである。

このことに気づかせてくれたのは、ほかでもない「アスリートたち」だった。真剣勝負の世界で生き残りを懸けて戦っているすべての選手たちが、ボクの師となった。

プロも、メジャーリーガーも、アマチュアも、草野球プレーヤーもチビッコ選手も。彼らの言葉、反応、顔つきの変化、ゲームでの結果すべてがボクを、そしてボクが代表を務める「上達屋」のパフォーマンス・コーディネーターを鍛えてくれた。

その中でも、黒田博樹投手（現ロサンゼルス・ドジャース、当時広島東洋）との試みは、この弓状線操作の持つ意味を絶対的なものにまで高めてくれたといっていい。

04年4月5日に始まった彼のピッチング・フルモデルチェンジの試みは、その年のオフになる頃にはしっかりとした形を成しつつあった。

そして05年1月、その日黒田選手が上達屋道場内のネットに向かってピッチングをしていたときに発した一言。

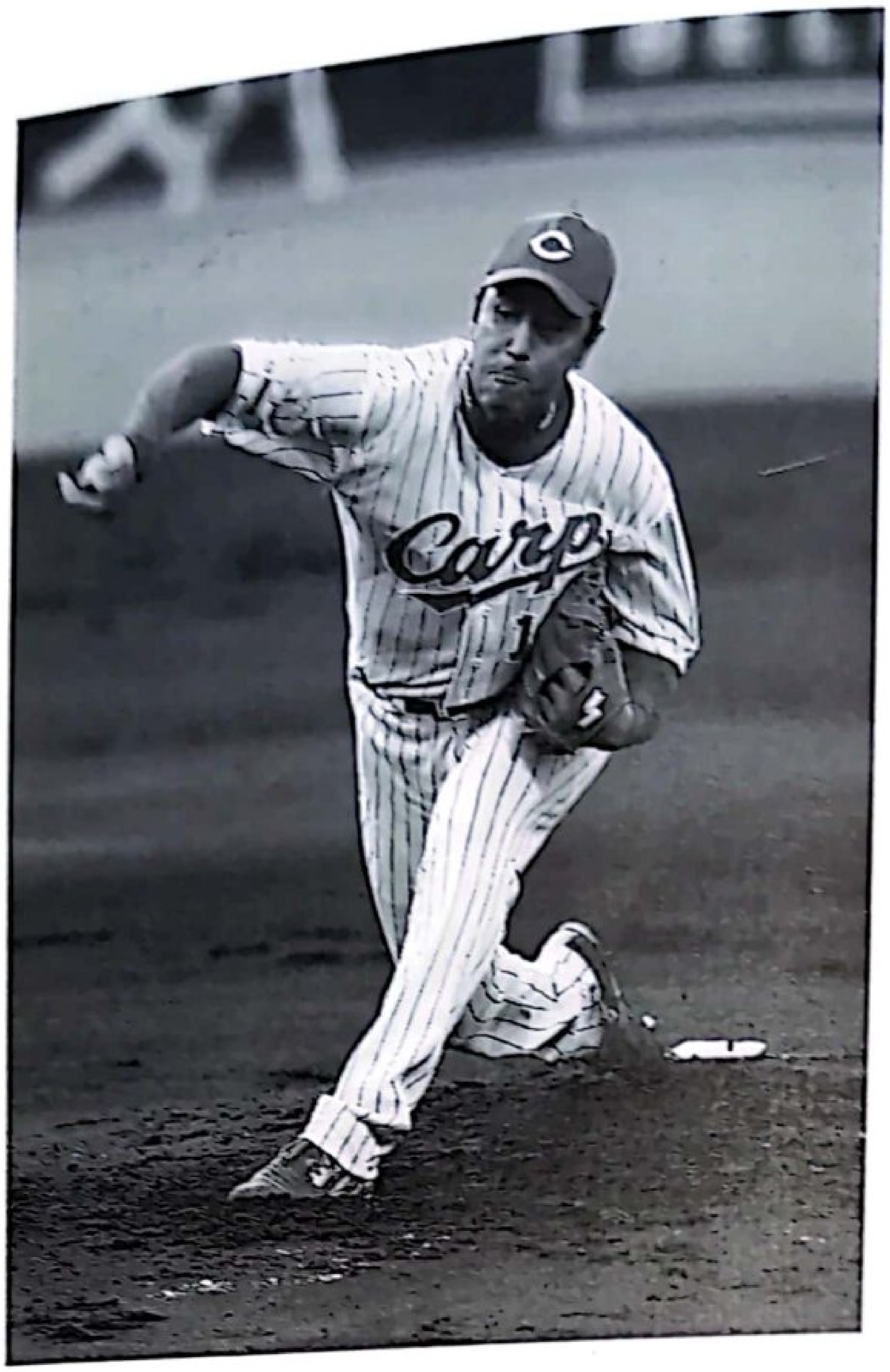
「これまでの野球人生の中で感じたことのない振り抜け感です」

このときすでに時速150㌔を超える速球を投げ込むプロ球団のエースである本格派右腕が、軽いネットスローの中にこれまでの28年間の野球人生で知り得なかった、まったく別のボールの投げ方の存在にたどり着いた瞬間である。

「腕は振っていない。右の骨盤で連れてくるだけで勝手に振られる感覚です」

28年間の野球人生において、常に魂を全面に出しながら戦ってきた男である。その野球一筋の男が「生まれて初めて……」と口にしたの

CamScannerでスキャン



広島東洋時代の黒田博樹投手
(現ドジャース)

である。もしかすると、この日彼が感じ取ったそれは「すぐそばにもう1つ別の宇宙が存在していたことを今日になって初めて知りました」くらいの驚きだったか。

そしてこのときボクは、この言葉を聞くためにこれまで長い旅を続けてきたのかもしれない、と彼のそばでそう感じていた。

10 『骨盤力』はパソコンでいうところのOS

野球からスタートしたこの骨盤を使った身体操作術ながら、ここ数年でピッチング、バッティングだけでなく、他のスポーツにも応用できる万能型だということが次第にわかってきた。

もしかすると、この『骨盤力』、おそらくほとんどのスポーツに応用

CamScannerでスキャン

可能ではないだろうか。最近、特にそう感じることが増えた。「スポーツの動き」を基本動作で分類すると、投・打・走・泳・跳・滑・舞……などの言葉が浮かぶが、これらすべてのパフォーマンスの根っこの部分は、通奏低音（つうそうていおん）のごとく同じだったということなのだ。

それは、パソコンでいうところの「OS（オペレーティングシステム）」みたいな役割か。

これなしには、パソコン上で「アプリケーションソフト（エクセルやワードのようなソフトウェアのこと）」が使えなくなるということ。

スポーツでアプリケーションソフトに当たるのは、それぞれの競技中の動作であり技術。ピッチング、バッティング、ランニング、スイングなど。つまり、これらのスポーツ動作は『骨盤力』という「OS」なしには、（的確には）動かせないはずだと考えるのである。

パソコン本体すなわち「ハード」は、キミの「身体」。

- **ハード＝「身体」**
- **OS　＝「操作術」**
- **ソフト＝「各競技の動作・技術」**

の関係である。この三者のどれが欠けても、アスリートはその実力を発揮することができないだろう。

その逆もいえる。健全かつよきコンディションにある身体（ハード）があれば、この操作術（OS）を備え磨き続けていれば、あとは各競技のプレー（アプリケーションソフト）に応用するだけでいいのだ。

11 kidsとジュニア世代に習得すべし

むろん、各競技種目間に壁がないわけではない。使う道具やフィールドやルール上の制限によって必要な技能が異なる。

たとえば、野球のボールを投げるという行為と、ゴルフでボールを打つという行為はまったく同じではない。野球では直径約7cm、重さ約145gのボールを約18m先のミット目がけて正確にキレ味よく投げ込むことが要求され、ゴルフでは直径約4cm、重さ約45gのボールを、細長いクラブを両手で握り、クラブヘッドでインパクトして30〜300

CamScannerでスキャン

ヤード先に向かって正確に飛ばさなくてはならない。

ただ、この運動を実現させるためのコントロールレバーとそのレバーの操縦法には（ほとんど）差がないと考える。

2章で詳しく解説するが、そのレバーを「ギューッと引いてズバッと擦れ合わせる」という基本的な操作手順で、一方は硬球を時速150キロに加速し指先から発射、また一方は秒速50メートルに達しようかという超高速ヘッドスピードで表面にディンプルのついた小さなボールをはるか彼方へと打ち出すことができる。

同様に、このコントロールレバーを「ギューッと引いてズバッと擦れ合わせる」という操作は、短距離ランナー、マラソン選手、サッカー選手、ホッケー選手のランニング動作にも、スケーターの滑りやスキーヤーの方向転換動作にも、跳躍選手や舞踏家などのジャンプ動作にも、ボクシングや剣道などの打つ動作の中にも内包されている、身体の基本操作方法だと考えているのだ。

となれば、どの競技にとっても大切なことはシンプルなのかもしれない。体調を整え、日々この操作に磨きをかけ続けること。あとはたっぷりの技術練習あるのみ。

それでほとんどうまくいく。心・技・体すべてがよくなっていく。

おそらくこの操作術の習得タイミングは早ければ早いほどいいだろう。子どもの頃にこの『骨盤力』を自分のモノにしておけば、野球だろうが、サッカーだろうが、柔道だろうが、水泳だろうが、なんにだって応用はできるはずだ。

もちろん、三つ子の魂百までで、幼いときからその競技に馴れ親しむことはその道で一流になるための重要課題であることは変わりない。

だが、アスリートになるには、競技ありきではなく、身体操作のベース部分を取り込むことが先決だと、最近つくづく感じるのである。

枝葉はもう少しあとからでもいい。基本さえできていれば、十分間に合う。そして、その“基本”とは何なのかがついに発覚したのだ。

12 人類に与えられし永遠の定理

この操作方法の鍛錬が有効な競技を見分ける条件はたった2つ。

①まず、「ヒトが行うスポーツ競技」であること。

②さらに、「うまい（巧い）ほうの選手が勝者になる競技」であること。

この条件を満たす競技なら今回のOSが機能するはずだ。

もちろん、選手の個体（個人）差はある。大きい、小さい、強い、弱い、厚い、薄い、硬い、柔らかいなど、ヒトによって差は生じる。

とはいえ、身体の設計図（DNA）はみな一緒。使われている部品（骨や筋肉などの身体を形成するするもの）も同じ。同じ部品、同じ設計図で組み立てれば、みな同じ操作で動かなければおかしい。

さらに「うまい（巧い）ヤツが勝つ」ということは、動きにムダがなく、動きの連鎖効率が高く、省エネで、状況にかかわらず毎回同じことができる。すなわち再現性の高い動きで勝負できるプレーヤーに分があるということの裏返しだ。

今のゴルフ界でいえば、タイガー・ウッズのようなプレーぶり。

強く、速く、美しく、観客をうっとりさせるほどのプレーヤーが勝つようにデザインされている競技になればなるほど、身体の操り方は1種類しかない方向へと進んでいくことになるはずなのである。

むしろこうは考えられないか？

1つの身体で、かつ1つのコントロール方法しか許されないとしても、持つ道具、使う用具を変えることでさまざまな楽しみ方（いろいろな競技）ができるように多様性が生まれたのだと。

たとえば、音楽でいえば、ロックも演歌も両方歌いこなすクラシック歌手みたいな感じ。考えてみれば、ロックも演歌もクラシックも、もとは“歌う”という同じ行為である。とすれば、身体というハードを楽器とし声帯を震わせ声を出すという身体操作の基礎は変わりない

CamScannerでスキャン

はず。違うとすればその先の、メロディやテンポやリズムというそのジャンル特有の技巧の差であり、それは“歌う”という身体活動の範疇で言えば、ある意味枝葉の部分に当たる。

つまり、歌の基礎とは「本物の声の出し方（発声術）を身につけること」であり、そのジャンル特有の歌唱テクニックは発声術を身につけたあとで学んでも補えることかもしれない。まず先に“基礎”を身につけておきさえすれば、ジャンルが変わろうとも対応は可能なのだ。

とはいっても、やはり人は誰の目にも差がはっきり見える（わかりやすい）ジャンル特有の技巧に惹かれ取り憑かれ、基礎をすっとばして楽曲をマスターした気になりたがるモノ。ただ、そうやって口先だけでメロディをなぞっているうちは、世界三大テノールと呼ばれたホセ・カレーラスが美空ひばりの『川の流れのように』で日本の聴衆を感動させたあの奇跡のような発展性はいつまでたっても望めない。

そうなのだ。これまでボクたちは、スポーツの競技特性という枝葉にばかり上達の、そして勝利の要素を求め、身体を動かすという行為の“基礎（身体操作術）”についてあまりにも無関心すぎた。

そうなってしまった理由の１つは、その身体操作術自体が見つかっていなかったため。さらに、もしそれを身につけている者がいたとしても、それを後生に広めるには至らなかったためと考える。ご存じのように、声楽の分野では“発声法”なる基礎訓練が確立しているのに対し、スポーツ分野では“身体操作法”という考え方が育ってこなかった。ゆえに、訓練なしに一生一度の晴れ舞台に立たなければならないような悲劇がよく起きてきたのである。

だがついに、スポーツという分野に通ずる“基礎”は見つかった。

本書でそれを明らかにする。本書は、スポーツに必要な要素を細分化し競技特性という小さい枠から上達法を発想するのではなく、人類単位の大きなくくりで身体活動の本質を見極めスポーツ技能上達に役立つ基本情報を発信する。

CamScannerでスキャン

アスリートボディの設計図

2章

仕組まれし骨盤力

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

1 骨盤力のキーワード

アスリートボディの取扱い方＝【クオ・メソッド】の解説に入る前に、ボクたちヒトという動物がどんな仕組みで動くよう設計されているかについて考えておこう。
この部分を押さえて初めて、骨盤力でアスリートボディが操縦できる意味を理解してもらえるはずだ。

そしてこの章に登場する「骨盤力のキーワード」を理解したあと、3章の【クオ・メソッド】なる身体の操作術を習得できれば、キミにとってのベストパフォーマンスを実現することが可能となる。

ただし、この“ベストパフォーマンス”とは、「キミのその肉体のポテンシャル内でのベストパフォーマンス」であることを理解してもらう必要がある。
たとえば、野球のピッチングというパフォーマンス。もしキミが投手で、この【クオ・メソッド】を手に入れ、ベストパフォーマンスを達成できたとしても、そのパフォーマンスはダルビッシュ有投手（北海道日本ハムファイターズ）と同レベルになるとは限らない。

ご存じの通り、プロ野球の投手になるには、秀でたフィジカル的素質が必要不可欠である。
身長（手足の長さ）、筋量、筋組成、筋の質、バネ、年齢など、持って生まれた器の現実を、この操作方法で塗り替えることはできない。

ちなみに、身長196cmという恵まれた肉体（ハード）を持ち、高校時代よりすでに150キロ超の速球を投じることのできる技術（ソフト）も備えていたダルビッシュ投手。
仮に身長168cm、45歳のボクが【クオ・メソッド】を使いこなせる達人であったとしても、彼と同じピッチングはできない。

CamScannerでスキャン

彼が速筋繊維（素早く収縮する性質を持った筋繊維）をその体内に何％有しているか定かでないが、ボクの場合は明らかに遅筋繊維（遅い速度ながら長時間収縮できる性質を持った筋繊維）が多い配分で生まれてきたようだ（※速筋繊維と遅筋繊維の比率は人によって遺伝的に決定されていて、トレーニングなどの後天的要素ではほとんど変化することはないといわれている）。

その証拠に、学生時代に韋駄のサインを出してもらえないくらい足の遅かったボクが、中学時代の駅伝（冬季は野球部と掛け持ちで陸上をやっていた）の県大会の３区で区間２位の成績を出したこともある。

おそらくボクの筋組成は速筋繊維よりも遅筋繊維のほうがパーセンテージが高く、どちらかというと短距離ランナー向きではなく長距離ランナー向きだったのだろう。

同じように、マラソンの野口みずき選手はその肉体的資質（遅筋繊維優位）から、どんなにトレーニングを積んでも、100mでオリンピック選手になることはできず、その逆に短距離の末續慎吾選手（速筋繊維優位）は、酸素の希薄な山道を長時間走り込んだとしてもマラソンの代表選手にはなれない。

つまり本書の存在理由は、「アスリートボディの取扱い方」を習得するということで、キミの持てる能力を最大限に引き出すことを可能にする、というところにある。

であっても大丈夫。この３年間で、数え切れないほど多くのプレーヤーにこの【クオ・メソッド】を紹介し試してもらったボクたちパフォーマンス・コーディネーターが保証しよう。

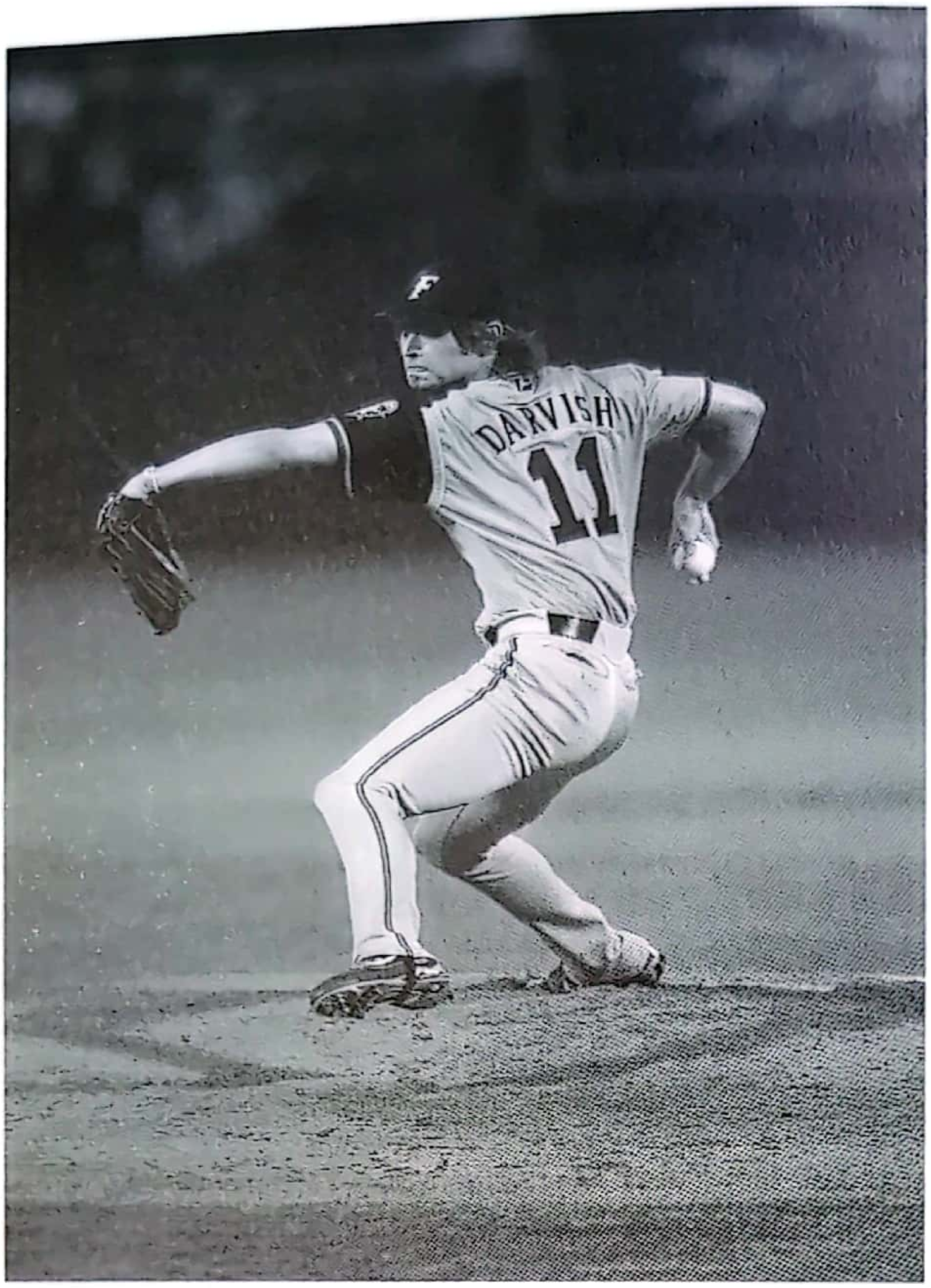
キミはまだ自分の本当のベストパフォーマンスには出合っていない。

あきらめるのは、このメソッドを試したあとでも遅くないはずだ。

2 タイヘンな時代

ダルビッシュ投手の話をもう１つ。

身長196cmという恵まれた肉体（ハード）を持ち、高校時代よりす



快進撃の続くダルビッシュ有投手
（北海道日本ハム）

でに150キロ超の速球を投じることのできる技術＋七色の変化球を操るピッチング術（ソフト）も備えていたダルビッシュ投手。これだけでも超破格な存在であるにもかかわらず、さらに彼はプロ入りしてからも一分の隙を見せることなく、鬼のような向上心で日々の鍛錬と精進を怠ることはない。

その鬼が、ついに金棒（身体操作術）を手に入れた。

今考えれば、彼が唯一手にしていなかった身体操作術（OS）を手中にするのも時間の問題だったのだろう。

事件はプロ入り後２年目となる2006年のシーズン途中に起きた。その年の春の段階ではまだ、右の骨盤から指先までのバイパスは未開通だった。右の背中のあたりでその道は途絶えていた。

それがシーズン中盤の夏頃、突如変わることになる。見事に彼は右

の骨盤の弓状線から右の指先までを“１本の長い腕”にすることに成功したのである。

スーパーボディを擁する天才にして努力家のアスリート。肉体もハートも投球術も一流のスーパーアスリートが、身体操作（OS）の取扱い説明書を懸命に探し、それを身体の奥底へ取り込むような恐ろしい時代がやってきたのである。

ほんの少し前まではこうではなかった。身体が大きいとか、ヒジの使い方がしなやかだとか、バネがあるとかの単一の秀でた特徴でドラフトにかかることも少なくなかった。そして、そうやってプロ入りしたプレーヤーは自分のよかった頃のベストパフォーマンスを追い求めはするものの、よほどのスランプに陥らない限りは、それまでの財産を捨ててまで勝負のやり方を変えようとする野球選手はいなかった。

だがもうそんな古きよき時代はやってこないだろう。

肉体的なアドバンテージは当たり前。それにプラスして「身体の操り方」に習熟し、その優れたボディを連結して効率よく連動させる術を身につけ、さらに努力家でなければ、ファームの舞台に立つチャンスさえも与えてもらえない。そんな時代が刻一刻と迫っているのである。

3 アスリートボディの取扱いキーワード

さて、こんな厳しい時代だからこそ、せめて自分の持って生まれた潜在能力ぐらいは100%出し切って勝負したい。

それを実現するための「骨盤力のキーフレーズ」を紹介する。

◆各種目のパフォーマンスは「W（ダブル）－スピン」の運動原理で成り立っている。
◇W－スピンによる運動連鎖の向きには「上肢型・下肢型」の２方向がある。
◆W－スピンは「筋腱の回旋伸張反射（RSSC）」で加速する。

CamScannerでスキャン

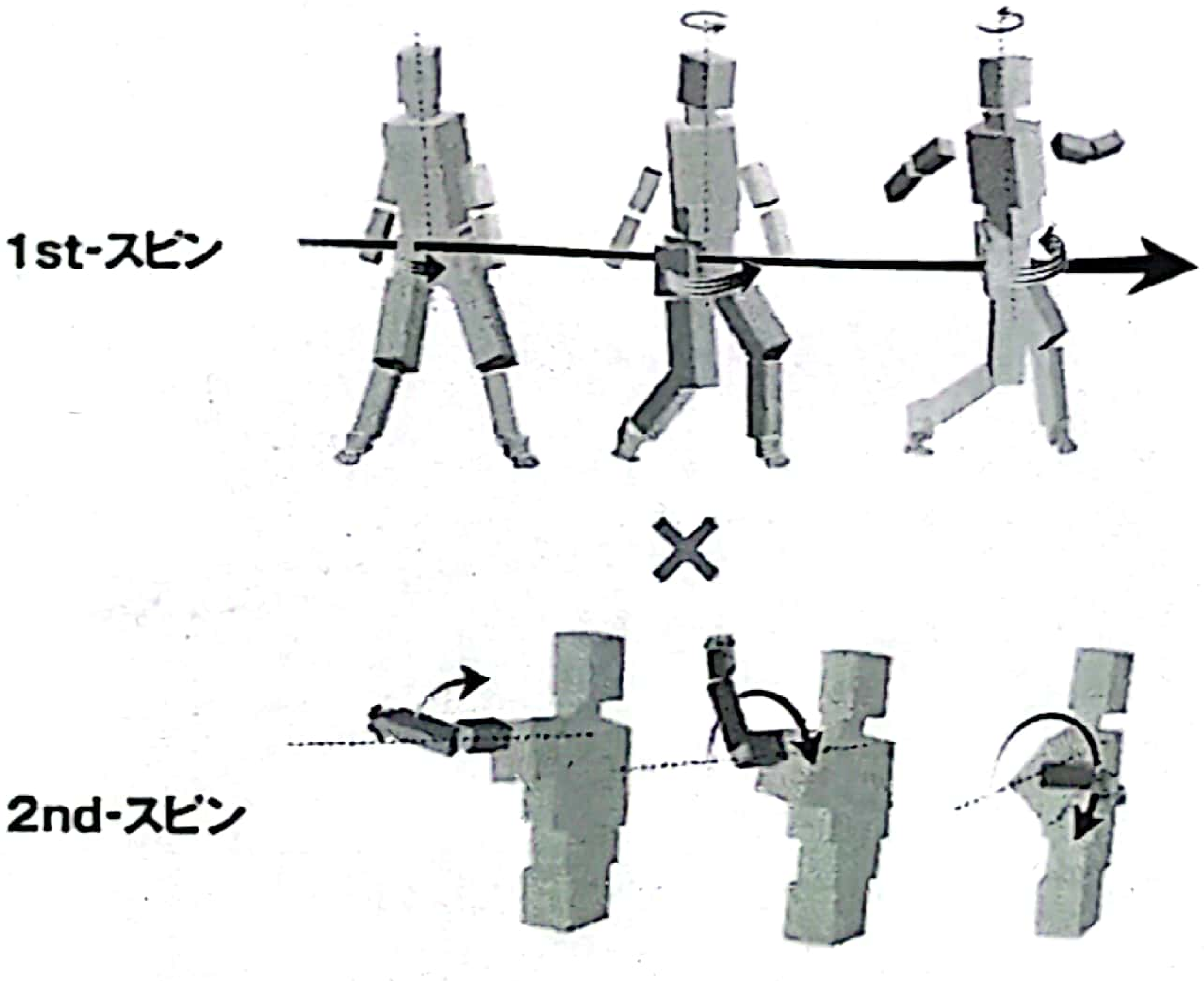
◇骨盤分割が「フローティング・アクシス・スピニング」のキレを生む。
◆各種目共通のパフォーマンス・イメージは「パンチング」である。
◇W-スピンの制御は骨盤内の「弓状線操作＝【クオ・メソッド】」で行う。

この6種類である。
ではまず、最初のキーワード「W-スピン」から。

◆各種目のパフォーマンスは「W-スピン」の運動原理で成り立っている。

スポーツのパフォーマンスは、この「W-スピン」という共通の運動原理で成り立っている。成り立っているとは、この「W-スピン」という原理原則に則って動かせば、場面に関係なくつねに安定したハイパフォーマンスを発揮できるという意味だ。

では、その「W-スピン」とは？
W-スピンとは、体内のそれぞれ回転軸が異なる2カ所のセグメン



CG 2

［W-スピン］の分解

ト（部品の集合体）がその回転を重ね合わすことで、指先や足先をら旋状に加速させる運動方式である。

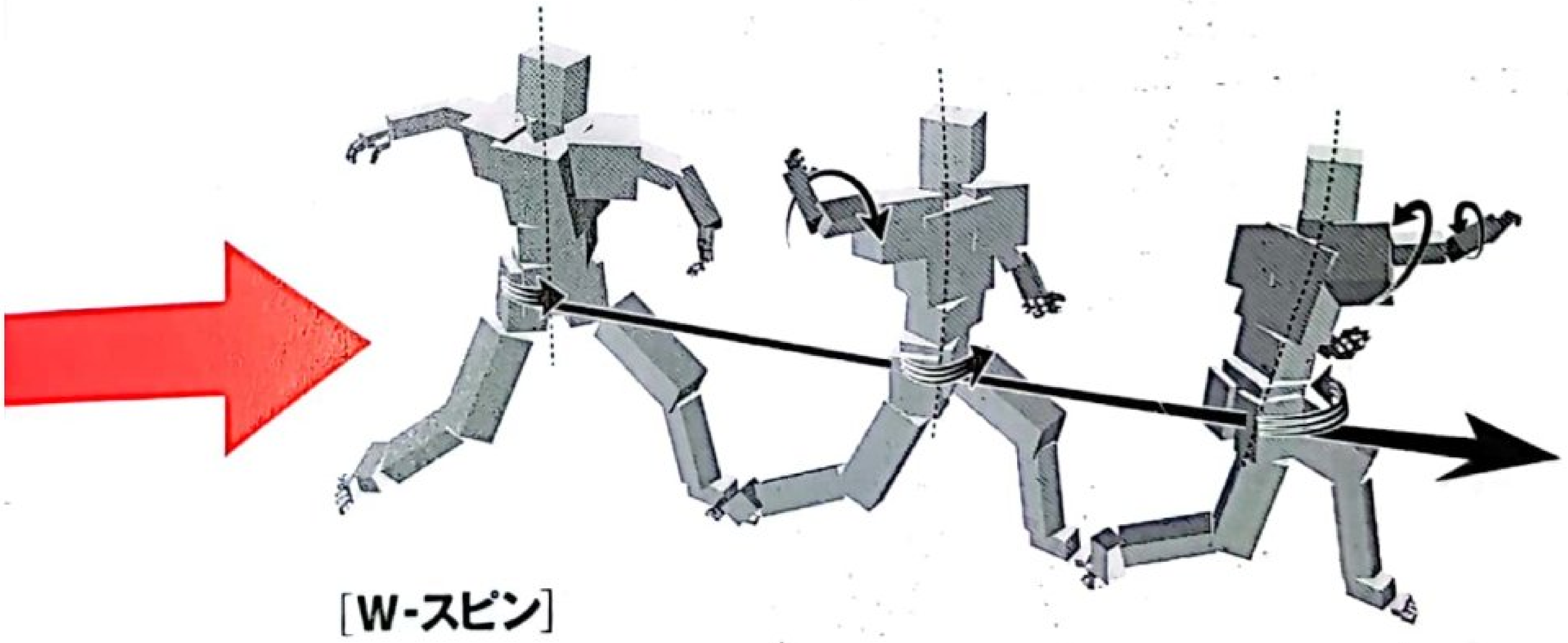
2つの軸は、第1の軸と第2の軸に分かれており、第1軸の回転中に第2軸の回転（回旋）運動が始まる（参加する）ことでW–スピンを起こし、四肢（両腕・両脚）の先端部を加速させる。

1つ目の回転運動を「1st–スピン」、2つ目の回旋運動を「2nd–スピン」と名づけた。

W–スピンを起こすことによって、第1回旋軸（かいせんじく）の先の関節であるヒジやヒザは、その関節を伸ばそうとする力「慣性力（重力・遠心力・コリオリ力）」の影響を受け、意図的な筋力発揮がなくとも自動的に伸ばされる。

また1st–スピン、2nd–スピンともに、回転速度が速ければ、指先や足先の速度は大きくなる。

【クオ・メソッド】とは、このW–スピンを実行するための身体操作術である。



[W-スピン]

1st-スピン×2nd-スピン＝[W-スピン]

CamScannerでスキャン

4 上に登るか、下に降りるか

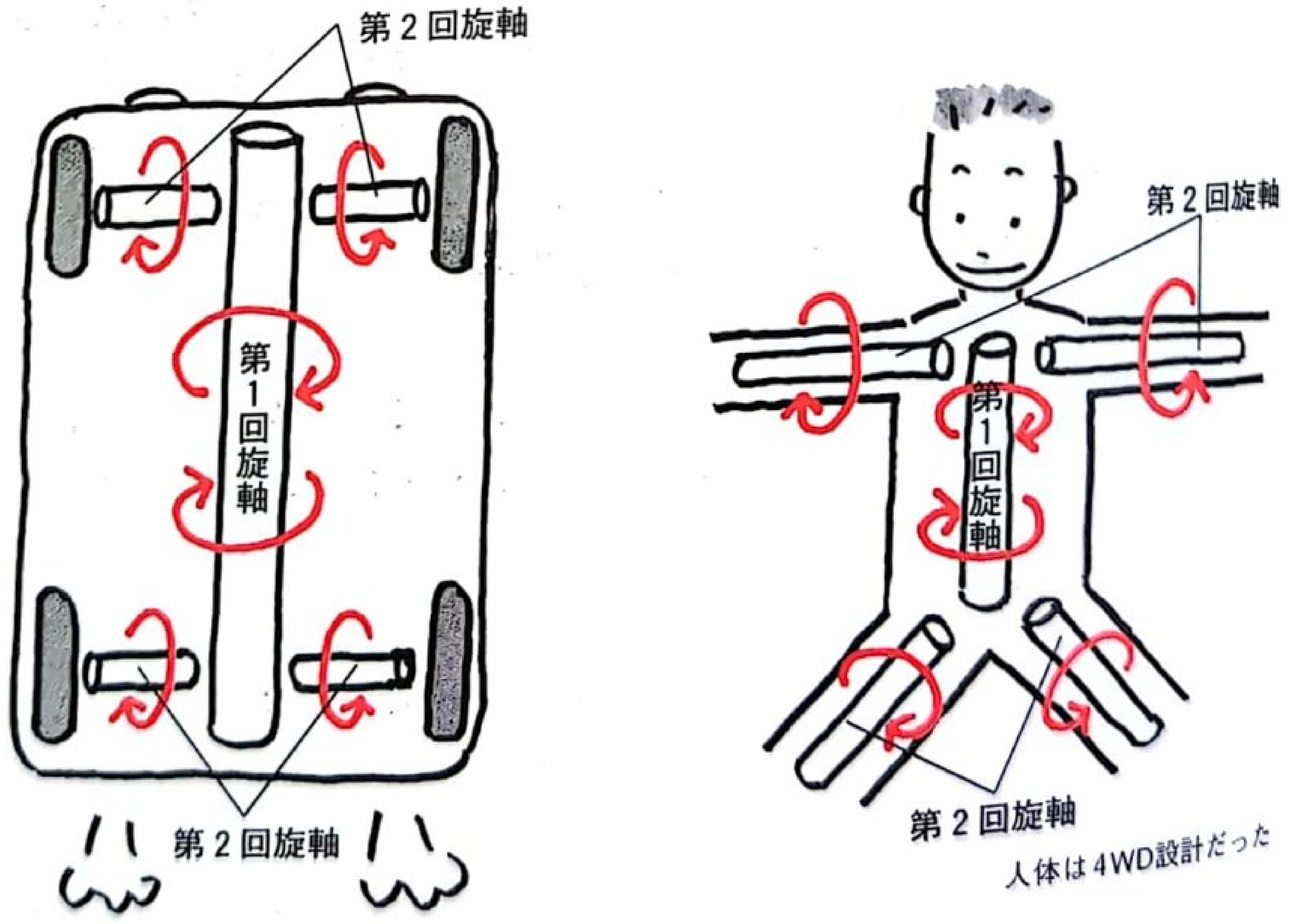
次のキーワードは、「上肢型」と「下肢型」である。

◇W−スピンによる運動連鎖の向きには「上肢型・下肢型」の2方向がある。

しかし、第1軸に限っては、上肢型・下肢型にかかわらず、「脊柱」(背骨)である。第2軸は、上肢を加速させるときには「肩甲骨＋上腕」、下肢を加速するときには「腸骨＋大腿（だいたい）」となる。

利き腕1本を加速させるとき（ピッチングやボクシングやラケット競技など）は、「利き腕の肩甲骨＋上腕」を第2回旋軸にする。

両腕を加速させるとき（バッティングやゴルフのスイングやラグビーのパスなど）は、「両方の肩甲骨＋上腕」までが円錐状（えんすいじょう）の第2回旋軸を形成する。



片脚を加速するときは、「片方の腸骨＋大腿」が第２回旋軸になる。

両脚を加速するとき（ランニングなど）は、「片方の腸骨＋大腿」が交互に第２回旋軸となる。

両腕と両脚を加速するとき（水泳のクロールなど）は、「片方の肩甲骨＋上腕」＋「片方の腸骨＋大腿」までがこれまた交互に第２回旋軸の役を務める。

このように、ボクたちヒトは、W－スピンを使って、ピッチングしたり、バッティングしたり、ランニングしたり、クロールで泳いだりしているのである。

5 究極のエコドライブ

W－スピンを使いこなせるようになれば、超高効率運動を実現できる。それはある意味、究極のエコ（省エネ的動かし方）運転でもある。

昨今、人間が好き勝手なことばかりやっているせいで、地球が悲鳴をあげていると聞く。地球だけでなくたくさんの動物や植物たちも、これまでに考えられないほどのスピードで絶滅しているらしい。そういうボクたち人間も、動物の一種である。このような行いの果てに、ボクたちも自分で自分の首を絞め絶滅するのかもしれない。

まあこの先どうなるかわからないが、今確実にいえることは、ボクたちの先祖が二足歩行という動物としては異端の道を歩み始めてから約500万年も生き延びてこられた、という事実だ。
これは、大変なことである。
約２億2500万年前といわれる哺乳類誕生の歴史の中で、二足歩行で現存している種はボクたちヒトだけなのだ。

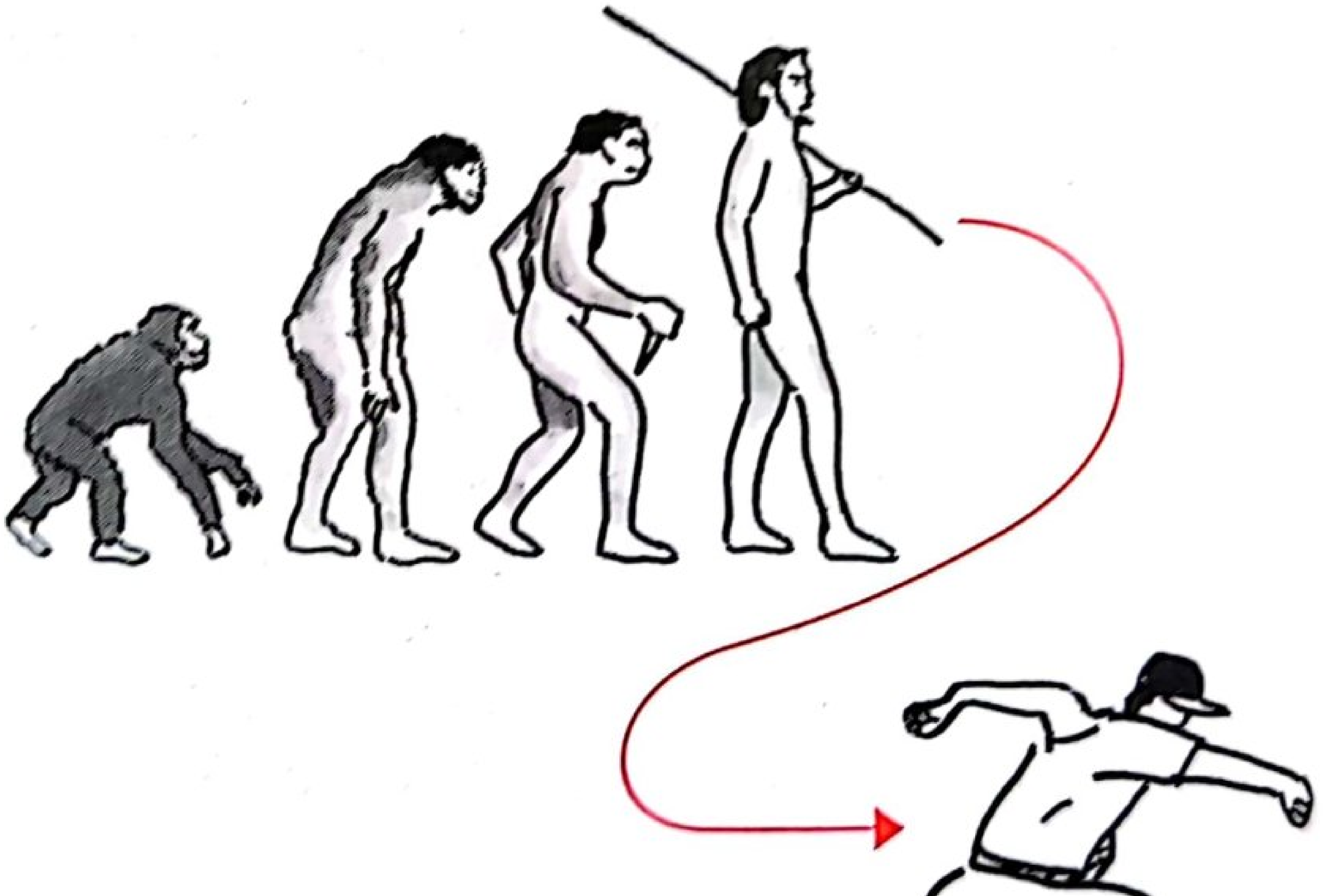
よほどの勇気があったのか？　それともそうせざるを得ないなんら

CamScannerでスキャン

かの理由があったか？

文化人類学者ではないボクには見当がつかない。しかし、ボクたちが動物で、脊椎という第1軸を有した哺乳類で、地上を移動することでエサを獲り、それを食して生存し、遺伝子を子孫へと受け継いで今日に至った以上、最も原始的な移動手段である“歩く”や“走る”といった行為は、500万年の間に相当に磨かれて効率化されてきたはずだと推測できないだろうか。

運の悪い日には、50km歩いてもエサにありつけないこともあったことだろう。幸運にもエサ（動物）が見つかったとしても、追いかけて仕留めるだけの体力を残しておかなければ、飢え死にすることもある。そうなれば種も途絶える。できるかぎり、少ないガソリン（筋肉を収縮させる燃料）で動きたい。他の動物がそうであるように、ヒトもまた可能なかぎり体力とガソリンを温存しながら、移動できる方向へと進化したはずである。



ヒトはある日突然、スポーツを行えるようになったのではなく、元から持っていた持っていた基本運動原理（W-スピン）を応用させることで、さまざまなパフォーマンスを実現できるように進化した

CamScannerでスキャン

6 筋力発揮よりエコな反射を使え

ガソリンを温存したければ、ガソリンに代わる代用エネルギーを考えねばなるまい。人類が選んだ、いや哺乳類全体が選んだその答えとは、

◆W-スピンは「筋腱の回旋伸張反射（RSSC）」で加速する。

という戦略であった。
ヒトだけではない。動物ならみな同じ量のエサを摂るのならば、エネルギー消費は少ないにこしたことはないはずだ。

W-スピンならそれができる。一足進むごとに、前脚や後ろ脚の大切なATP（＝Adenosine Tri Phosphate＝アデノシン三リン酸。筋肉を動かすガソリン）を注ぎ込むようなムダ使いは厳禁だ。いつ次のエサにありつけるかなんて、なんの保証もないのが生物界の掟。狩りに出る際も、ガソリンの消費を最低限に抑えておき、本当に力を発揮せねばならない場面に備えて温存しておきたい。

そこで脊椎を持つ哺乳類が編み出した技が、背骨を右に左にローリングさせる、少ない筋力発揮で推進力を生み出す方法だったのである。
W-スピンを使えば、筋力発揮は背骨を右か左のどちらかにヨジるときの一瞬のみでこと足りる。これさえ起こせれば、あとはこの背骨のヨジリ運動（1st-スピン）によって周辺の筋肉が巻き込まれ、その連鎖によって「両方の肩甲骨＋上腕」＋「両方の腸骨＋大腿」を内向きにネジリ込む運動（2nd-スピン）に誘い込むことができる。

つまり、ここでW-スピンが起きる。W-スピンが起これば、ヒジやヒザは慣性の力の影響で勝手に伸びていく。そうなれば２本の足先（裏）が、地面を捉えて後方に蹴り出し、身体を前方へと推進させることだろう。

CamScannerでスキャン

また、このときには、筋肉や腱の伸張反射作用（Stretch Shortening Cycle=SSC）を活用している。筋肉や腱には、ある一定の長さ以上に伸ばされようとすると、組織内に危険を察知するセンサーがあって、「危ないよ、これ以上伸ばされると切れちゃうよ」と警告を発する仕組みになっている。

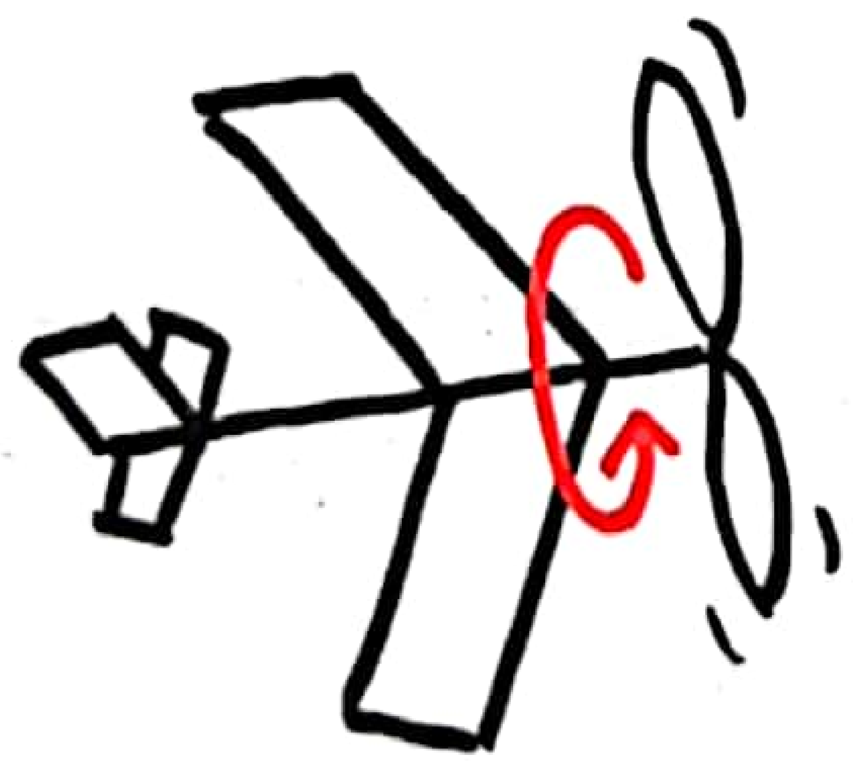
この警告はただちに制御塔（脊髄）に伝えられ、「ならば、縮め！」と筋肉を反射的に収縮させる命令を出すことになっているのだ。

この命令に従い、腱の反射によって筋肉が収縮するのだが、興味深いことに反射の場合だと、“ガソリン”をあまり食わなくてすむ。消費が抑えられる。エコである。これにより、脊柱が回ることがきっかけとなり、筋肉と腱で結ばれた（連結された）肩甲骨や腸骨や上腕や大腿の2nd-スピン・セグメントたちは最少のエネルギー消費で仕事ができ、彼らが仕事をするということは同時に、W-スピンが実現でき、身体を移動させることができるのである。

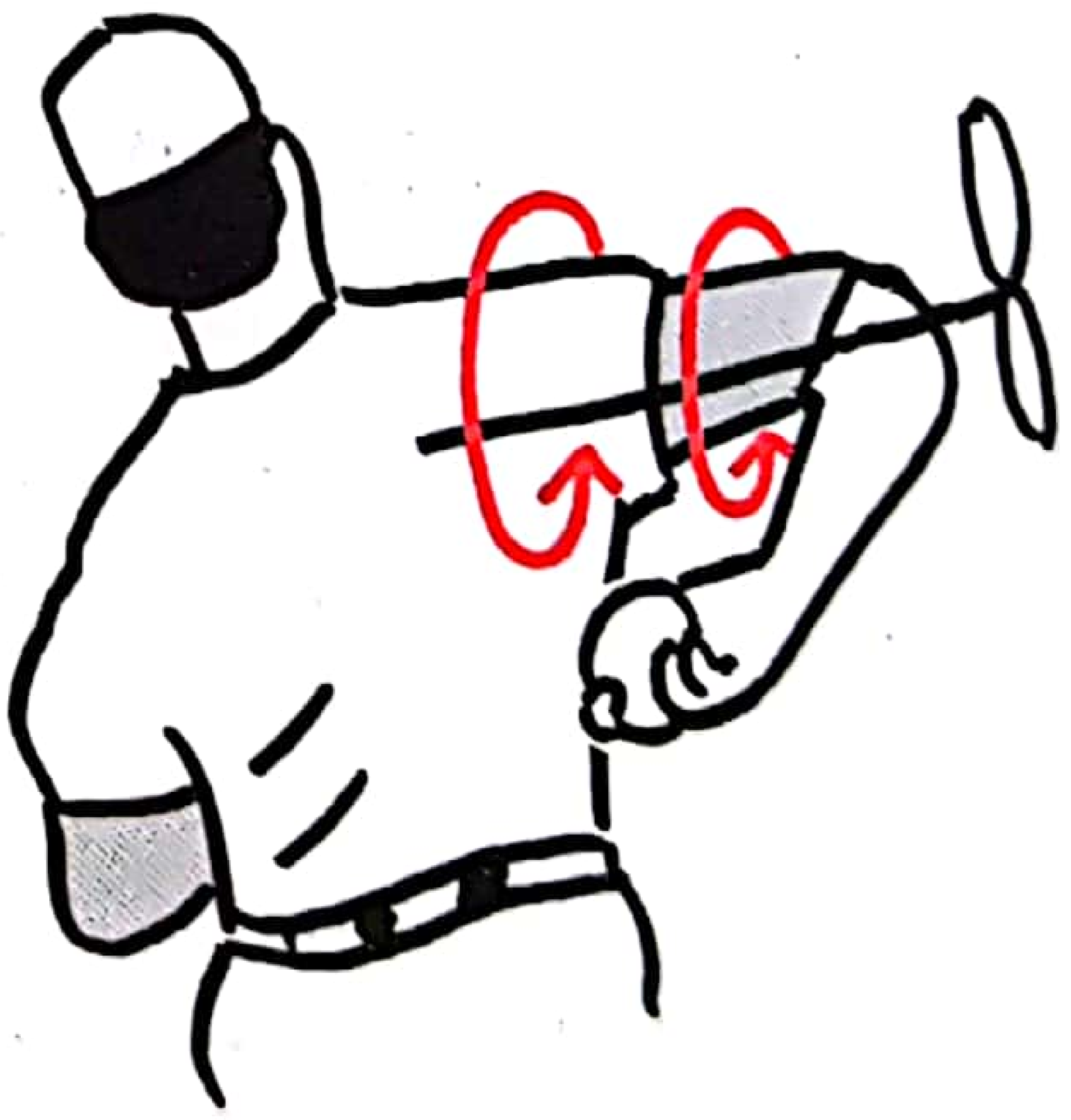
7 RSSCが地球を救う

さらに、この反射はただの伸張反射ではなかった。回旋系の伸張反射（Rotator Stretch Shortening Cycle=RSSC）である。

この反射のイメージは、いったんヨジってやれば、あとは自動的に右に左にヨジれ返ってくる永久機関みたいなもの。ゴム動力の飛行機



ゴム動力飛行機のゴムをギリギリまで巻くと、引き伸ばされたゴムが縮んでプロペラを回転させる



第2軸の周辺の筋肉たちを束状にして外向きに巻くと、引き伸ばされた筋肉が縮んで腕を内向きに回転させる

のおもちゃもこの仕組みに近い（P.44イラスト参照）。
むろん、この世に永久機関など存在するはずはない。
だから実際には、回転数が落ちてくるたびに背骨のヨジリのネジを追加巻きしなくてはならない。

だが、そのとき必要なエネルギーは、きわめて少なくてすむだろう。
なぜなら、もうすでにゴムのプロペラは左右に連続で回り続けており、回旋の反射の恩恵を受けることで勢いがついた状態だからだ。なので、その回転を助長する方向へとほんの少しの力を加えてやれば、それで背骨の回転速度は維持できる。背骨の回転速度が維持できるということは、W-スピンが継続されることを示し、そのことは同時に歩行または走行速度が保たれるということを表している。
それはまるで、一滴のガソリンで50km走ってしまう究極のエコカーのような燃費のよさを生み出す。

たとえば犬も脊柱を持った哺乳類の1種。肩甲骨も、腸骨も持っている。ということは、W-スピンで歩いたり走ったりしているはずだ。
散歩している犬の後ろ姿に注目！
ケツをフリフリ散歩している種類の犬なら、背骨のローリング（1st-スピン）が確認しやすい。はたしてそのとき、4本の足はまるで体温計を振るがごとく、内向き（スパイラル）のケリになっている……だろうか？

8 『骨盤力』の由来

脊柱を回すことでW-スピンまで到達する流れは理解してもらえたと思うが、実は脊柱は自分自身の動力でヨジれているわけではない。
むしろ、ヨジられているといったほうが正しい。
何者に？『骨盤』にだ。
そう脊柱は骨盤の反転運動によってヨジられているのだ。
切っても切り離せない関係にある骨盤と脊柱は、建築物でいうと“基礎”と“柱”のような関係である。

CamScannerでスキャン

骨盤は、(大きく分けて) 3枚の骨から成っている。

腸骨が左右1枚ずつ、真ん中に仙骨。

仙骨の上には積み木のような"椎(つい)"がS字カーブを描きながら生え伸びている。下から5つは腰椎(ようつい)という腰の骨。真ん中は胸椎(きょうつい)という胸のあたりの骨。上の7個は頸椎(けいつい)という首の骨で、先端部は頭蓋骨(ずがいこつ)につながる(P.23の図参照)。

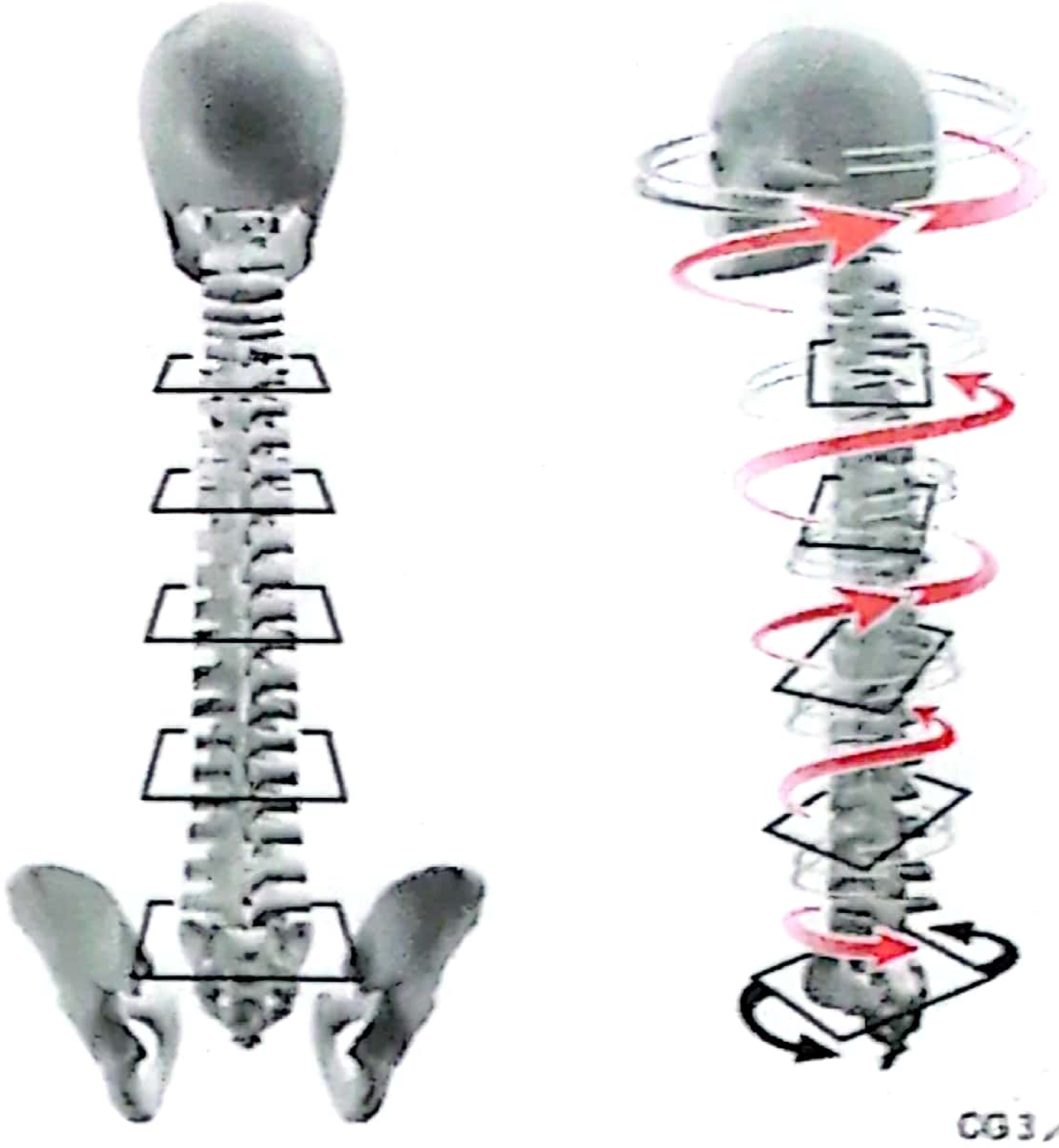
この24個の椎をひっくるめて脊柱(背骨)と呼ぶ。そう、例の第1回旋軸に姿を変えるあの脊柱である。つまり、脊柱は仙骨の土台の上に細く長く柱のように生え出ていると考えればいい。

また、椎と椎の間には、仙骨と腸骨との関係のようにこれまたほんのわずかだけ回転運動が許されており、小さな筋肉や靭帯が斜めにたすきを掛け合うことで、よく観光地のお土産物屋さんで売っているプラスチックでできたヘビのおもちゃに似たような、グラグラするのに倒れないような、安定と可動(ヨジリを含めて)の両方を実現しているのである。

この脊柱の回転=1st-スピンを生み出しているのが、骨盤の反転運動である。仙骨を土台にしている24個の椎は骨盤が回転すれば→仙骨が回転し、仙骨が回転すれば→脊柱がスピンする仕掛けになっている。

ということは、骨盤さえ反転させることができればW-スピンまでの連鎖運動が自動的に起きる仕掛けになっているということなのだ。

この仙腸関節の動きが勝負を決める!



CG3／仙骨の回転が24個の椎をトルネードに導く！

9 神が与えし数ミリの自由

ただし、ただ回転するだけではキレは出せない。

キレとは、「腰のキレ」「身体のキレ」「技のキレ」など、スポーツシーンでよく使われるすべての“キレ”に関係してくる。

その理由は、慣性モーメントが大きくなるためだ。

慣性モーメントとは「回りづらさの指標」のこと。ただの骨盤回転だと、骨盤の直径そのままで勝負しなければならなくなる。それではまるで、大型バスのハンドルを切っているようなモノ。円の中心を軸にして骨盤の回転半径を真っ正直に受け入れなくてはならない。

これでは、1st-スピンの鋭さは出しづらい。そこで例の、「フローティング・アクシス・スピニング」の登場となるわけだ。

◆骨盤分割が「フローティング・アクシス・スピニング」のキレを生む

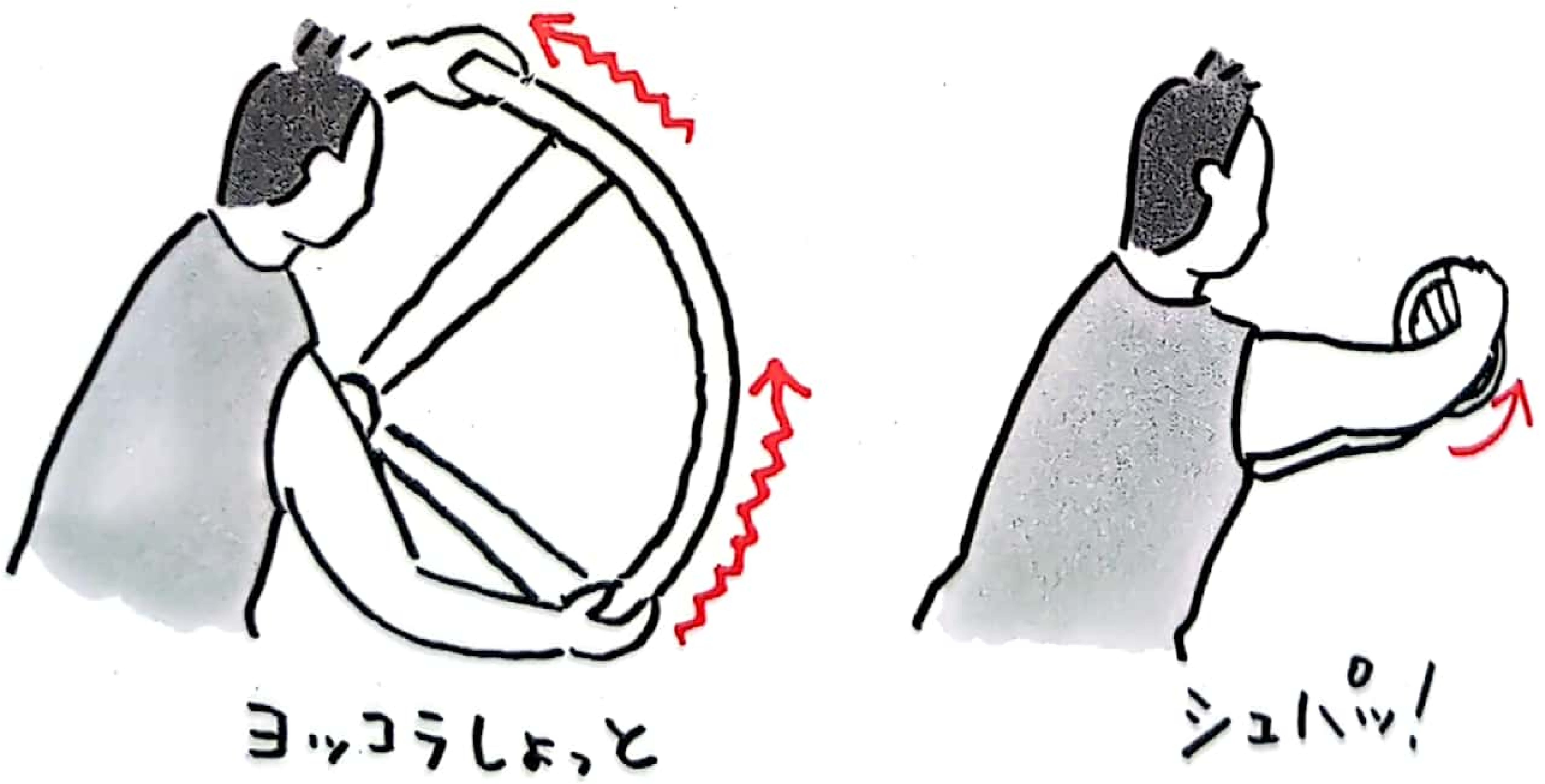
前述したように、実は骨盤は3つの骨に分割できる仕組みになって

いる。つまり、腸骨２枚（左右）と仙骨（中央）に分かれ、３枚の骨がバラバラに動く。
この３つの骨の間には、２つの関節が存在する。
その名は、仙腸関節。左の腸骨と仙骨との間に１つ。右の腸骨と仙骨の間に１つ。つまり、仙腸関節は尻のやや上の位置に左右２カ所存在している。

ただ、この仙腸関節、関節と呼ぶにはその可動範囲はあまりにも小さい。可動するというよりは、むしろほんのちょっとズレることができる程度のわずかな動きしか許されていない。

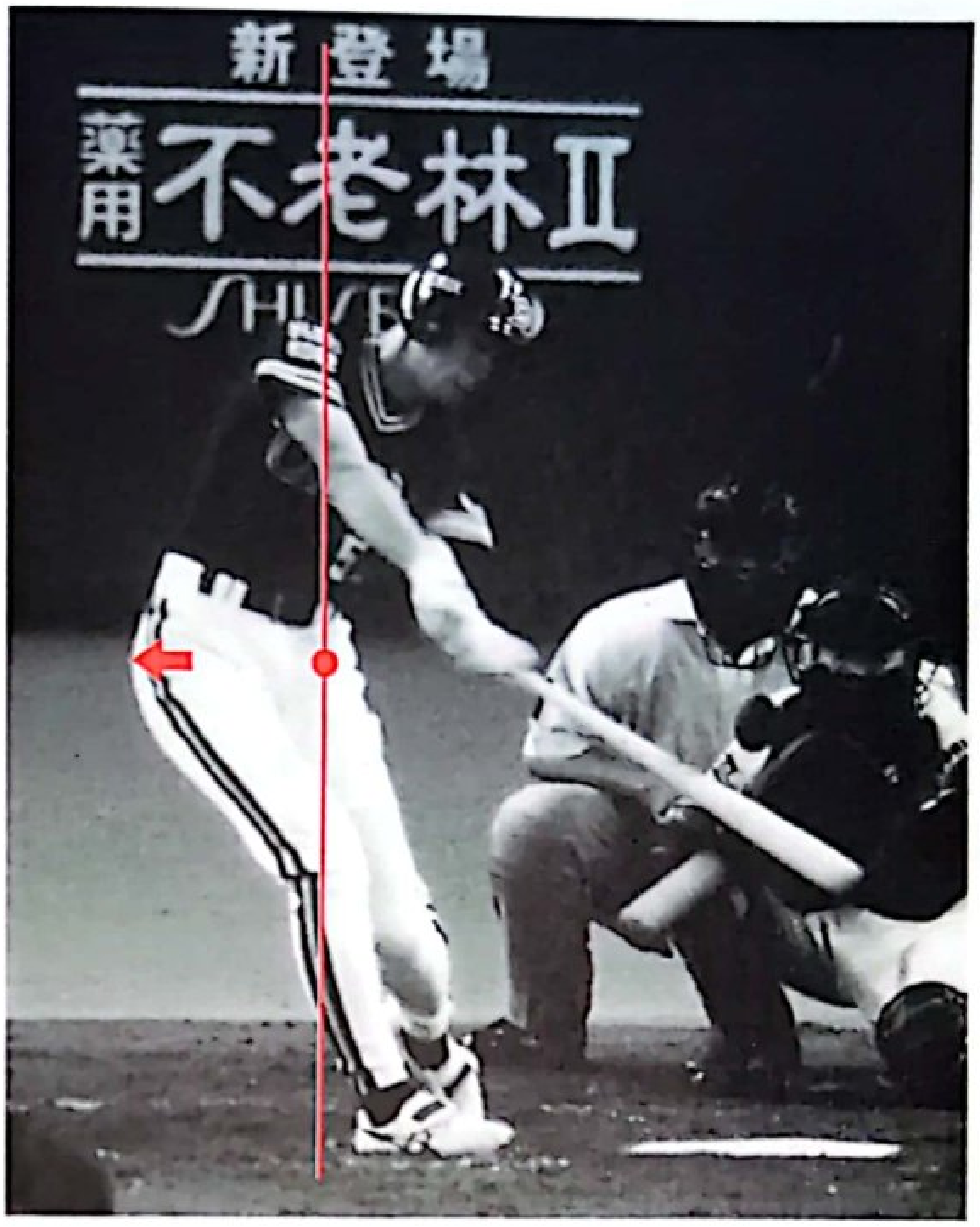
ところが、そのわずかなスライド運動が、人類が誕生して500万年もの間、淘汰されずに現存している。この部分が癒着（ゆちゃく）せず、関節であり続けた以上、そうでなくてはならない理由があるはずではないか。
その答えが、３枚の骨をバラバラにし軸をズラしながら回転に持ち込む「フローティング・アクシス・スピニング」という骨盤反転方法であった。

この方法は、大きなバスのハンドルを、仙腸関節のスライドによって３つに折り畳むかのように扱うことで回転軸を移動させながらハンドルを切る（反転させる）ことができる。つまり、慣性モーメントを



骨髄反転のキレを出すには、大型バスのハンドルをグゥ〜と回すイメージではなく、F１の小さなハンドルをシュパッと鋭く回転させるイメージで勝負したい

オリックス時代から実に見事なフローティング・アクセス・スピニングを使いこなしてきたイチロー選手。右骨盤の弓状線は左の軸より外側へとフロートさせ、反転半径を小さくさせている



小さくすることで骨盤を鋭い回転に誘い込むことを可能にする戦略なのである。

となると、骨盤の反転にキレが出る。

骨盤の反転にキレが出れば、脊柱の回転（1st−スピン）も鋭さを増す。昨日と変わらぬ同じボディ、同じ筋力であったとしても、骨盤の畳み方、使い方によって身体のキレを上げる方法は存在したのである。

骨盤（仙腸関節）が固まったプレーヤーは「腰が回る」。

骨盤が分割できるアスリートは「腰が切れる」。

神から許されしわずか数ミリの自由。この仙腸関節が生き残ってくれたことで、今日のスポーツの発展と存続がもたらされたのかもしれない。

逆にもし、われわれ人類がこの自由を失っていたとすれば、オリンピックもワールドカップも、そしてスポーツを愛したしなむ人々も、これほどまでの発展にはならなかった……と、ボクは考えている。

CamScannerでスキャン

10 W-スピンへの流れ

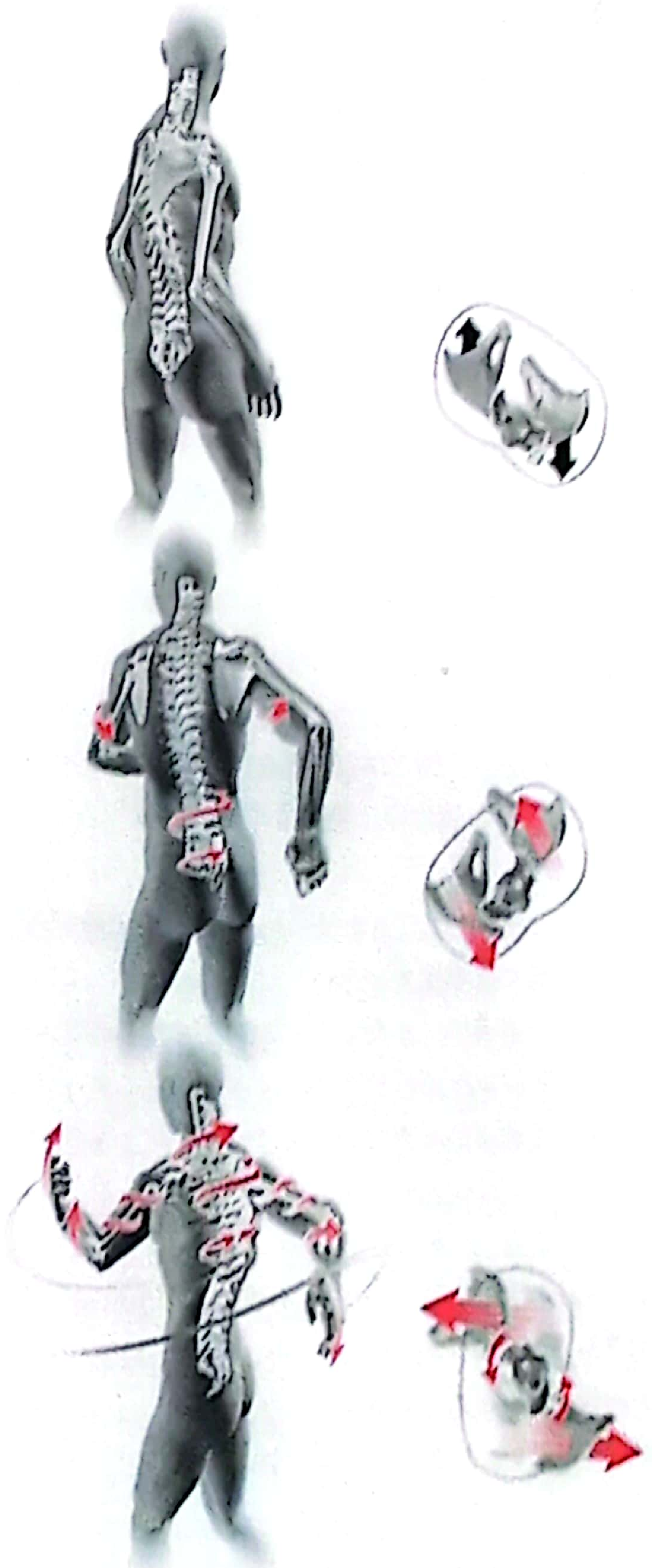
骨盤の分割反転でキレの出た1st-スピン。このあとはオートマチックに作業が進む。順を追って解説すると……。

まず、骨盤を分割反転させる。
すると1st-スピンが起きる。
1st-スピンが起これば、ボディ（上半身）は回転運動を起こす。

ボディの回転運動は遠心力という慣性力を生じさせる。
そのとき数多くの筋肉や靱帯でつながれた腕をダラ〜ンと脱力しておけば、慣性力の影響で、腕は脊柱軸に対し鉛直（直角）にまで上がってくる。

その上がった腕のヒジが曲がって脱力をキープできているならば、脊柱の回転運動に取り残されるかのように前腕は外旋する（外向きにネジられる）だろう。
そして、束になってネジれている肩周辺の筋肉の集団が、「もうこれ以上外向きにネジられてはかなわん」という段階まで到達したところで、例のセンサーが作動し、それを受けた脊髄が命令を下す。
「皆の者よ、即座に縮め」
RSSCの出動だ。これによって上腕は先ほどとは逆の内向きの回旋運動を始める。
これが2nd-スピンである。
これで、1st-スピンと2nd-スピンがそろった。すなわちW-スピンが引き出される瞬間である。
そうなると、慣性力の影響を受け、脱力して畳まれたヒジから先は、急激に内向きに回されながら伸ばされていく（IN-スパイラルモーション）。

つまり、骨盤を回すだけで、腕を振ろうとしないでも、指先は空を



C)ハーフスピン時の脊柱と骨盤の
連動した動き

切って走ることになるのである。
もしもこのとき、あなたが指先に野球のボールを持っていればピッチングになり、バットを持っていればバッティングになる。テニスラケットを持っていればストロークに、ボクシンググラブをはめればパンチを繰り出すことになるだろう。

まさに「骨盤力」である。
骨盤の力によってアスリートボディは躍動し制御される。

11 筋力トレーニングの落とし穴

総じてアスリートは、骨盤のキレが鋭いものだ。
ゴルフの石川遼選手の1st-スピンもきわめて深く鋭い。
幼い頃より「インパクトで背中がボールに向くぐらいのイメージ」で振っているとのこと。背中をインパクトゾーンに向けるには、それに先行して骨盤が深く鋭く回り切らなければならない。なるほど、これなら1st-スピンが鋭く深くなるはずだ。

ただ、おもしろいことに、あの1st-スピンが実現可能なのは、実は17歳という年齢も無関係ではない。
彼の飛距離の秘密は、まだ少年だからこそ持ち得ている、骨盤と背中周りのしなやかさに隠されているとボクは見るのである。
先ほどの、骨盤を回すだけでW-スピンが起こる仕掛けの解説をもう一度確認してもらいたい。

ポイントは、力を入れるべきは骨盤を回すための筋力発揮のみで、1st-スピンの脊柱も、2nd-スピンの上腕の回旋も、新たに力を加える必要がないということである。
いや、力など入れてもらっては困る。

ダラ〜ンとしているからこそ背骨が奥までヨジれ、腕が上がってきて空間に取り残される、RSSCの回旋伸張反射が引き出され、腕はしな

りながら高速でスイングされるのである。

この2nd-スピンの脱力のコツは、加速したい部分を「置き忘れる」感覚だ。

キミの腕はがんばらなくていい。骨盤に任せてやる気なくダラ〜ンとさえしておけば、あとは勝手に骨盤がW-スピンをやってくれるのである。そしてそのために、若くてしなやかな筋肉や腱、軟部組織はおあつらえ向きなのだ。

その意味で、W-スピンを自分のものにするのは、中学生から高校生の年代にかけてのジュニア層が適しているといえよう。

多くの高校球児の投手がわずか2年半のプレー期間に、ボールスピードを急激に向上させる現象は、この「少年のしなやかさ」を残しつつ、「青年の筋力」が芽生え始め、「骨盤の使い方の習得」に成功した場合に見られる事例なのかもしれない。

なので16、17歳であっても、骨盤の操り方に長けていれば、300ヤード超のショットも、時速150㌔のボールを投げ込むことも不可能ではなくなるのである。

むしろ問題は17歳以降に待ち受けている。

「しなやかさ」という身体能力は、この年代あたりをピークにして低下し始める。大人の身体になってくるにしたがって筋力はつくものの、しなやかさの欠如は本人に知らされないまま、徐々に徐々に進行している。

つまり、17歳を過ぎると、昔の頃の1st-スピンと2nd-スピンの深さが徐々に出しづらくなっていくのだ。

にもかかわらず17歳までの感覚のままでスイングしていれば、ショットにブレが生じてしまうことになる。

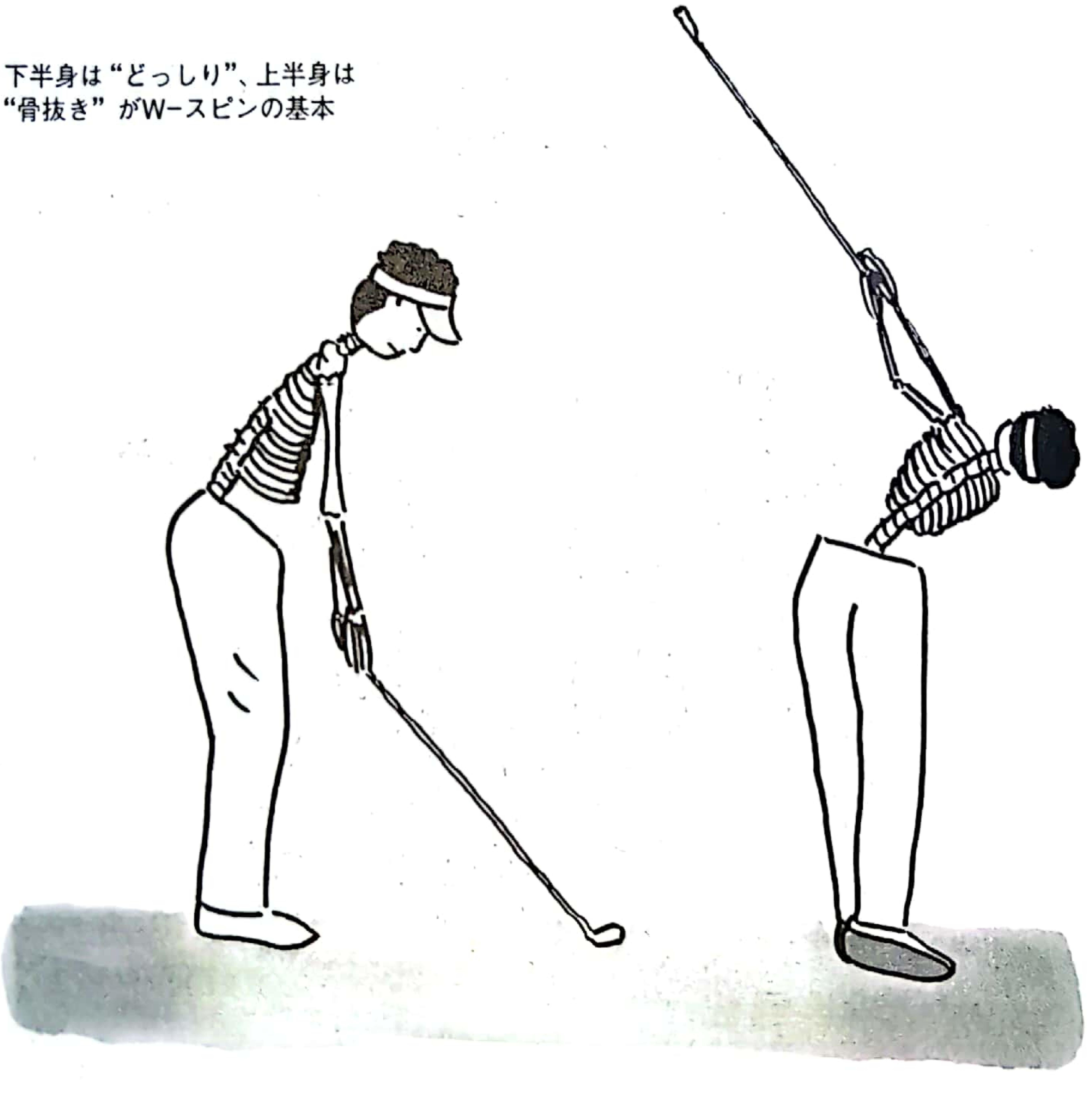
16歳の1st-スピン、17歳の1st-スピン、18歳の1st-スピンは同一ではないのだ。それは加齢にともなうしなやかさの欠如によって引き起こされる。となると、この年代のゴルフスイングは、身体のしなやかさと筋力増強のバランス変化を考慮し、毎年スタイルを微調整しなければならないということになる。

また、スイングがズレ始めたときに、昔のいい感覚を取り戻そうとしてはならない。その年代の自分のフィジカルにベストマッチするスイングを、ティーチングプロかパフォーマンス・コーディネーターとともに探し出す試みこそ有益になると考える。

となると、肉体の変わり目ともいうべきこの大切かつ難しい時期にハードな筋力トレーニングによって肉体の各パーツの筋出力増強を行おうとすることが、いかに危険きわまりないことかご理解いただけるはずである。

くれぐれも、「筋力アップには成功したが、自分のスイングがわからなくなった」というようなことのないように。

下半身は“どっしり”、上半身は“骨抜き”がW-スピンの基本



12 イメージはパンチ

W–スピンの仕掛けと骨盤力の威力がわかったあとは、アスリートが頭の中で描くべき像（イメージ）について紹介しよう。

上半身の脱力とヒジを曲げておく準備、プラスして骨盤の鋭い回転。

たったこれだけのことで、さまざまなスポーツ競技に応用され、各々ベストパフォーマンスが実現できるわけだが、それをより調和のとれた安定したパフォーマンスにするために、よきプレーヤーはしばしば"イメージ"を用いる。

よく混同されがちなのだが、"イメージ"と"意識"は同じではない。
"イメージ"とは、パフォーマンスの全体像を自分の心に投影した姿。
"意識"とは、身体のある部分に向かって発せられる脳の活動。

簡単にいえば、イメージ＝全体、意識＝部分、となろう。
アスリートにとってどちらも大切である。
意識は、コントロールレバーである弓状線に集約しなければ、正確

すべての種目は"パンチング"のイメージでまとめることができる

な操作ができない。だが、そのコントロールレバーを動かすことで、身体全体ではどんなパフォーマンスが生まれるのかをイメージすることも同じくらい大切なのだ。そして、W-スピンによって生まれるパフォーマンスのイメージは「パンチング」である。

◆各種目共通のパフォーマンス・イメージは「パンチング」である。

繰り返しになるが、ボクたちの身体には、約400の筋肉と200の骨と200の関節が、超複雑に配された神経網によって調和のとれた共同作業を行い、円滑に動き働く仕組みになっている。

ところが、1つの肉体の中に400も筋肉が詰まっていると、ときに彼らが自分勝手な動きをしてご主人様（選手）を困らせることもある。

「なんかこう、しっくりこない……」

「今日は上半身と下半身がバラバラだった……」

これがよくある。しょっちゅうそうなる。

身体全体の指揮系統が整備されておらず、調和を欠き、各筋肉のバランスが狂ったり、強弱の波がぶつかり合ったり、タイミングがズレたりして、自分の想い描くパフォーマンスが発揮できない。これではいくら筋力トレーニング効果によって筋出力が増したとしても、毎回確実に勝利を手に入れることはできない。

こういう症状に「パンチング」が効く。

やっていることは恐ろしく複雑極まりないのだが、頭の中ではシンプルに「パンチを打ち出すのみ」と考えるだけでいい。

ただし、そのパンチは腕で打つのではない。弓状線から繰り出す。

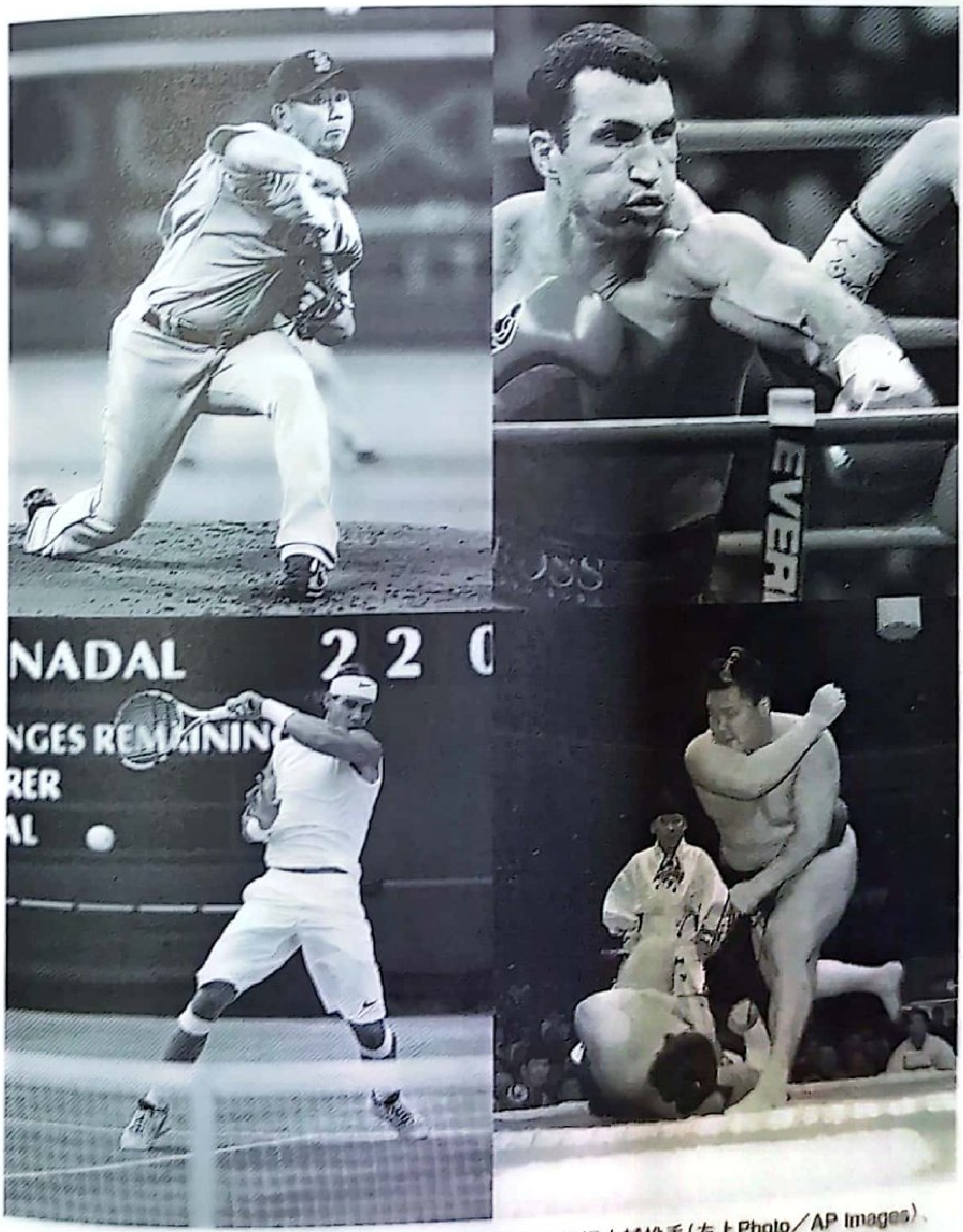
これによって、400の筋肉は1本に束ねられ、200の関節を滑らかに連鎖連動させることができる。まさに奇跡的としかいいようのないバランスとタイミングで、運動に調和をもたらすことができる。

しかも、このパンチングのイメージ化は、スポーツの種目を選ばない。野球のピッチングもバッティングもテニスのフォアハンドも相撲

CamScannerでスキャン

の下手投げも、ランニングの腕の振りもすべて、このパンチングでうまくいく。

“弓状線操作の意識”と“パンチングイメージ”の掛け合わせが生み出すその超高効率運動は、キミの持てるすべての力を最後の一滴まで絞り出し、勝利に貢献してくれることを約束する。



いろいろな競技のパンチングシーン。レッドソックスの松坂大輔投手(左上Photo／AP Images)、ビタリ・クリチコ選手(右上)、ラファエル・ナダル選手(左下)、横綱・白鵬関(右下)

13 【クオ・メソッド】へ

さていよいよその弓状線操作の方法について話を進めよう。

W-スピンの制御は骨盤内の「弓状線操作＝【クオ・メソッド】」で行う。

そう、弓状線というコントロールレバーがそれを担当してくれる。

そして、この弓状線をレバーに見立て、全身400の筋肉＋200の骨＋200の関節を自在に操ろうとする方法論が【クオ・メソッド】なのだ。

【クオ・メソッド】とは＝【統括連結操作術】（Connective Unified Operation Method）の略称である。

身体の一部のみを意図的に動かすことで、体幹や四肢の筋肉や関節が連鎖連動し自動的に動かされるという身体操作の方法が存在することが、明白になった。

そのカギを握る身体の一部（パーツ）こそ、骨盤の中の"弓状線"であった。ここがアスリートを操作する"コントロールレバー（操縦桿）"だったのだ。

- **「W-スピン」という原理に基づき、**
- **「上肢型・下肢型」の２方向に向かって**
- **「フローティング・アクシス・スピニング」でキレを出し**
- **「筋腱の回旋伸張反射（RSSC）」を活用し**
- **「パンチング」のイメージを膨らませつつ**
- **「弓状線操作＝【クオ・メソッド】」で勝負する！**

これで「骨盤力」のキーワードがすべてそろった。

われわれの肉体がどんな設計図を持ち、どんな仕組みで動いているのかを理解いただけたと思う。

そしてこの「弓状線の具体的な操作方法＝【クオ・メソッド】」について、次の３章で詳しく解説していく。

CamScannerでスキャン

トクホ・メソッドで鍛えろ!

自分自身の操縦法

1【クオ・メソッド】とは

「W－スピン」という運動の原理原則に則って動くようにデザインされていたボクらの身体。「フローティング・アクシス・スピニング」という骨盤折り畳み反転戦術を駆使することで、骨盤反転のキレを生み出し、それによって起こる運動波は背骨を駆け上り、「RSSC」という速度増幅装置の後押しを受け、指先と足先の「上下2方向」へと連鎖を伸ばし、最終的に「パンチング」の像へと完結するのである。

これが『骨盤力』の仕組みと流れだった。

そして、この『骨盤力』を自由自在に操るコントロールレバーが骨盤内に潜む2本の「弓状線」であり、このレバーを使ってアスリートの肉体を超高効率運動へと導く方法こそが【クオ・メソッド】という身体操作術だ。

この章では、【クオ・メソッド】を使いこなすために身につけなければならない6つの手順を紹介する。この6つの手順こそ、『アスリートボディの取扱い説明書』である。

【クオ・メソッド】とは＝【統括連結操作術（とうかつれんけつそうさじゅつ）】(Connective Unified Operation Method）の略称である。

弓状線という身体の一部のみを意図的に動かすことで、体幹や四肢の筋肉や関節を連鎖運動させて統括的に身体を動かす「身体操作方法」のこと。

そのカギを握る“弓状線”は、骨盤の中にあり、ここがアスリートを操作する“コントロールレバー（操縦桿）”となっていた。

2 コアから先端に向かって遠心的に操る

弓状線は、骨盤内の、腸骨2枚の中央部付近に左右1本ずつ計2本ある。形状はバナナカーブを描いている。

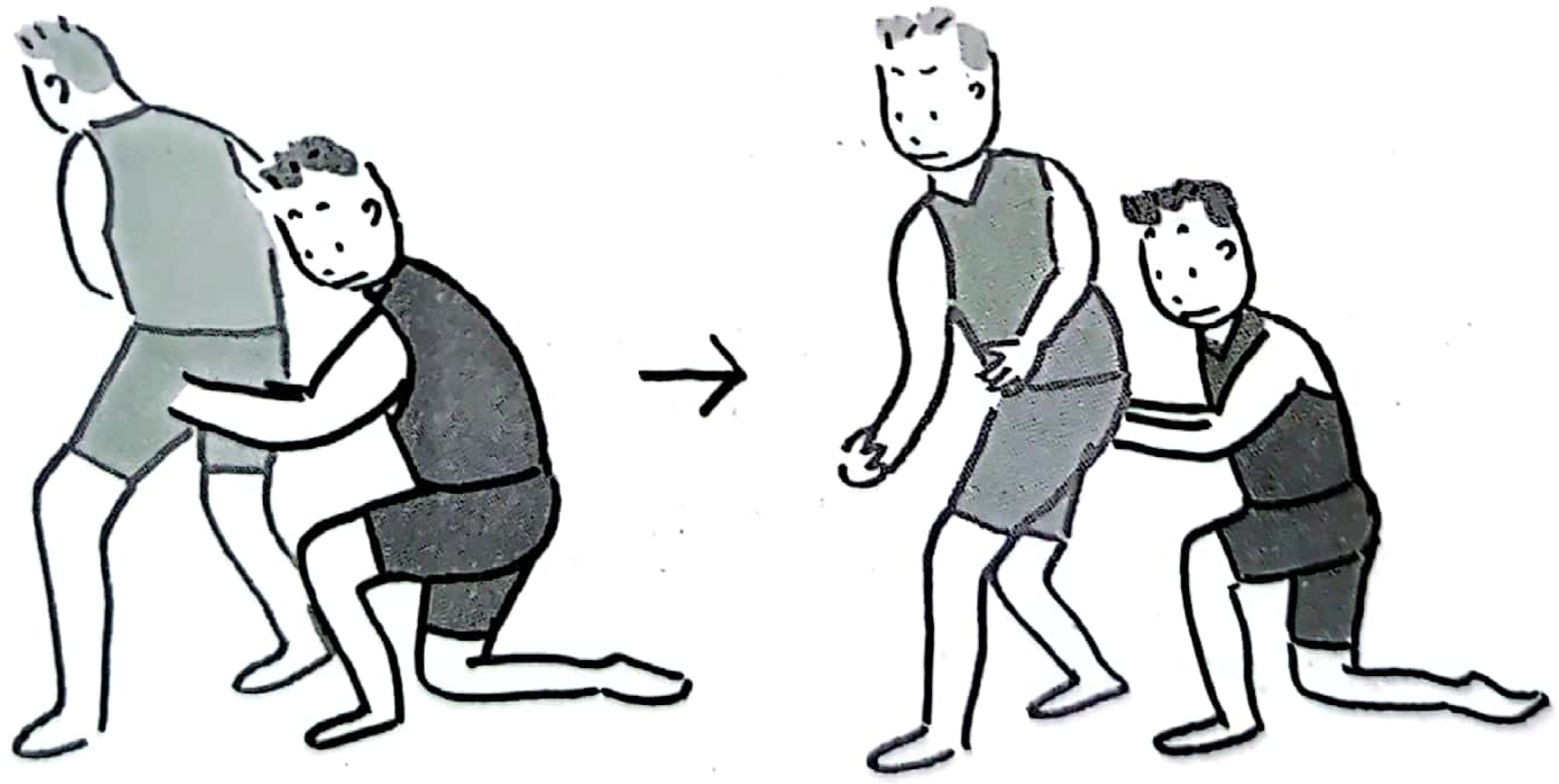
“1本”というと、そこにバナナ形の骨があるように思えるかもしれないが、そうではない。そこだけが独立しているわけではなく、腸骨の一部分として文字通り下から大腸を下から受けるような形で鎮座している部位の解剖学的呼称である。

この弓状線レバーの役割は仙骨と腸骨の間に存在する仙腸関節を動かすこと。ここを支配できれば、胴体や手足を、キミの意のままに操ることができるようになる。

ただし操るといっても、それはよくある天井から垂らした幾本もの糸で人形を操る方法とは正反対の方法だ。

身体の中から操る。つまり、身体の要となる中央部（コア）から、手足の先に向かって動きを波及させるがごとく遠心的に操る方法なのである。

2章でも述べた通り、この仙腸関節は、関節と呼ぶにはその可動範囲はあまりにも小さい。可動するというよりは、むしろズレることができる、と考えたほうが正確に思えるほどわずかな動きしか許されていない。



キミの分身を操るのはキミ自身！

であっても、この肉体の要に位置するパーツは、ほんの数ミリズレるだけでも意味がある。ここから起こった小さな小さな波が、そのはるか彼方にある指先や足先に到達する頃には、時速150キロ以上の高速度にまで変化することも可能なのだ。

道具を持てばなおさらのこと、バドミントンのスマッシュでは、最高速度は時速300キロにも達する。

こんなスーパーパフォーマンスも、弓状線レバーの操作のおかげでスムーズに実現することが可能だ。

3 キミの分身を操るのはキミ自身

さて、その弓状線レバーを使ってキミというアスリートを操作するのは、他の誰でもない。キミ自身だ。

こんなイメージを使えばいい。

まず、キミがキミの競技のピッチ（グラウンド、コート）上に立っとする。

その次に、その身体だけを残してキミは後方へと離脱する。

残ったキミの身体は、第2のキミ（分身）である。

キミは、立っている第2のキミの背後でひざまずき、お尻の側から骨盤の中に手をスッと差し入れ、両手で左右両方の弓状線（操縦桿）をグッと握りしめる。

そしてその2本の操縦桿を"操り棒（コントロールレバー）"にし、キミの競技でキミの分身を華麗に操ればいいのである。

結論からいうと、2章で紹介した例の「パンチング・イメージ」でレバー操作すればすべてうまくいく。そう、キミは自分の弓状線レバーをつかんで、ボクシングをすればいいだけなのだ。

競技種目の違い？　それは考える必要がない。なぜなら、そのときにキミが手にしているモノ（用具）でスポーツの種類は変わるから。本当にボクシングのときもあれば、ピッチングだったりバッティングだったりテニスだったりする。どれを選ぶかはキミの好み次第。少々

乱暴な言い方に思えるかもしれないが、「何を選んだってうまくいく」ことになっている。
それが【クオ・メソッド】なのだ。

さらに言うなら、今プレーしているのが“キミ本人”だとは考えないことだ。キミはプレーしていない。プレーしているのはキミの“分身”だ。
分身、もしくは抜け殻でもいい。抜け殻に脳は入っていない。脳は後ろでひざまずいて操縦しているキミの頭部にある。前の人形の頭の中は空っぽ。抜け殻が飛んだり、投げたり、打ったりしている感覚。空っぽだから考えることはできない。ただ操られるのみ。

もしかするとこれこそが「無の境地」か？
何やら多少の悔しさが残らないではないのだが、なぜかこれがうまくいく。

弓状線を握ること（左）は２本のバナナを握るイメージ（右）

自分の分身を残し、本人が後ろに回って弓状線で操る

4 第１の手順「骨盤帯３分割」

【クオ・メソッド】のイメージは実に簡単だ。
「遊体離脱でパンチング」。これでOK。

ただし、このメソッドを完全習得するとなると、ただごとではない。
骨盤の内部の操作は、指先の動きなどとは異なり、初めて経験する人は結構まどろっこしく感じることだろう。さらに、完全習得するには６つの手順を順番にクリアしなければならず、プロ野球選手でも６週間をかけるのが通常（安全で確実な）のペースである。

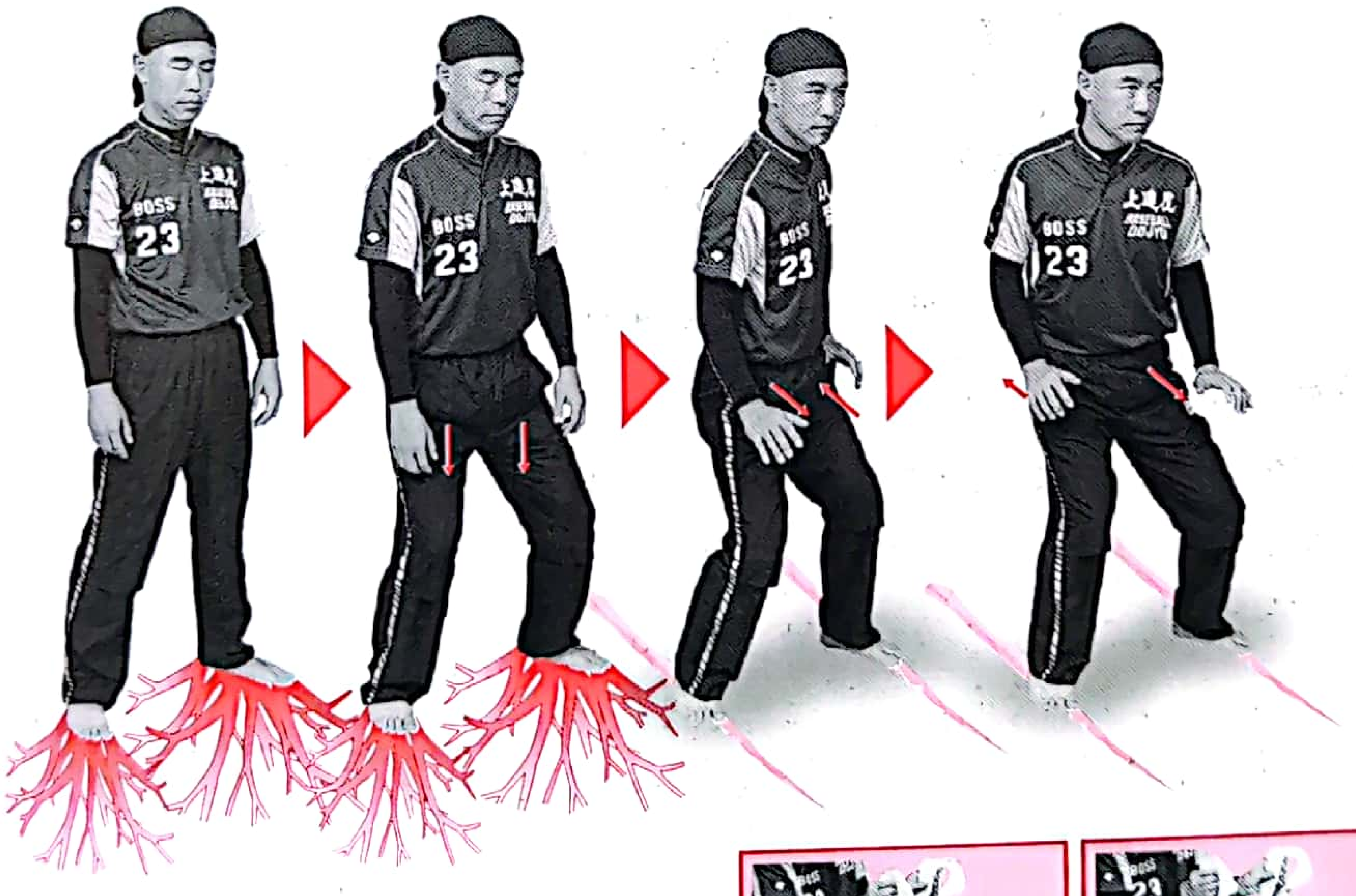
だが、それを乗り越えれば、確実に技能は向上する。６週間前にはできなかった演技が、技がこなせるようになる。しかも、小手先で覚えた技ではなく、身体の芯の部分に落とし込んだ操作法だ。自分では気がつかないうちに、本番に強いタイプのアスリートへと生まれ変わることができるのである。

第１の手順、「骨盤帯３分割」を以下に書き出した。
キミがもしアスリートを目指しているなら、この骨盤分割運動は年齢、競技にかかわらず、水分補給をするかのように常日頃からこまめに継続すべきである。

手順は、
①鼻から息を吸い、口からゆっくり長く吐く。これを繰り返す。
②吐いた息は、(イメージとして)口ではなく、足の裏全体から土の中へと吐き出すようなイメージを持つ。まずは骨盤まで落とし、もも→ヒザ→ふくらはぎ→足首→足の裏へ重みを集約し、最後に地中に深い根を生(は)り巡らせるようなイメージを広げていく。
③その息を吐いているシーンの中で、ヒザをカクンと折り曲げ、骨盤を立てたまま落とす。落としすぎて力が入ってはならない。コツは筋力を使わず、骨だけで支えている感覚が出るポジショ

ンで軽く弾む感じ。
④その姿勢から、足の裏を地面に密着させたまま右か左のどちらか一方の骨盤（腸骨）を前に出す。同時にもう一方の腸骨は後ろへ引く。その逆も繰り返し往復運動を行う。
この動作を、例の遊体離脱のもう一人のキミにやってもらえばいい。自分の分身の弓状線のレバーをつかんで、前後に動かしてやれば、骨盤帯は３つのパーツに分割できる。

これが骨盤の前後方向への分割だ。
①「**呼吸**」
②「**根生り**」
③「**抜き**」
④「**骨盤帯前後分割**」
の流れで必要な動きを求める。
すべてがそろえば、仙腸関節には十分なスライド運動が起こる。



「骨盤帯３分割」。上体の力を抜き、足の裏から根を生やし、深い呼吸で左右の腸骨を前後に入れ替える

CamScannerでスキャン

このとき腰が回転してはならない。腰が回ってしまうと、仙腸関節はズレてくれない。それは代償（偽りの）行為だ。"キレ"は出せない。

アスリートにとってほしいのは腰のタメとキレ。そのために、レバーは前後交互に動くと考えてもらいたい。ブワーンと大きくゆっくりした回転はいらない。

キミの骨盤の動きが"分割"か、それとも"回転"のどちらか？それを見定める方法がある。

鏡の前で、この骨盤分割運動を行ってみる。そのとき、キミの位置から、左右のパンツ（ズボン）の横の縫い目のラインが回転してきてはっきりと確認できるのか、それともわずかに顔をのぞかせはするものの、基本的にはそのラインは前後に移動しているか？

前者は仙腸関節が固まり腰を回している。

後者は仙腸関節が分離し、スライド運動ができているのである。

最初はみんなうまくできない。もどかしい。だからこそ、そこであきらめずに継続を。ほとんどのプレーヤーは、1週間程度の訓練でパーフェクトな分割の動きを出せるようになる。

Good

Bad

上の写真が正しい骨盤の分割。
下の写真は腰を回転させてしまっている悪い例

5 第2の手順「かませ」

さあこれで、骨盤の分割は手に入った。

次のステップは、軸脚の「かませ」というポジショニングの用意だ。弓状線というコントロールレバーに全体重を集め、この先のボディ制御の準備を完璧なモノにしていく。

ところで、キミの利き足はどちらか？

いや、利き腕でもいい。たとえばボールを投げるのは右手か左手のどちらだろうか？　その腕によって、軸脚が決まる。ボールを投げたり打ったり蹴ったりする動作の軸は１つのみ。右投げならば右脚。左投げなら左脚が軸となる。

厳密にいえば、【クオ・メソッド】で用いるフローティング・アクシス・スピニングの概念は“運動軸が移動しながら回転する”こと。あくまで軸は１つのみ。１つの軸がピッチング中、バッティング中、ランニング中に骨盤内を移動することで、運動効率を上げキレを生み出すのである。

利き脚が決まり、軸が決まれば、運動軸となる側の弓状線が決まる。右利きならば右脚に、左利きならば左脚の腸骨の弓状線にその軸は存在することになる。

そして、軸が決まれば“ネジり”作りへと進む。

①呼吸→根生り→抜きの手順を通過したあと、右利きならば、右ヒザの位置を変えずに右軸の弓状線をグーッと奥（後方に）に引いてくる。すると、骨盤は右回転を起こしたはずだ。
「もうこれ以上はネジれないという終点」まで引いて止める。
キミの目線（上空から）から見て、ヒザと大腿骨は最初の角度（位置）をキープできていれば、股関節では「内旋」が生じたこ

とになる。

股関節は、「ボール&ソケット」と呼ばれる特殊な形状をした関節だ。受け皿となる骨盤側がソケットの役目をし、丸い月のような大腿骨の骨頭部の4分の3ほどにパコッと覆い被さっている。この形状の関節は、全身200の関節中、股関節に2個、肩関節に2個のたった4個しか存在していない。

骨頭の大きさは成人男子でテニスボールよりも少し小さい程度。このツルツルの球面体の骨が、骨盤の斜め下に用意されたソケットの中で、あるときは内向きに、あるときは外向きにグリグリと回転（回旋）運動を行える仕掛けになっているのである。

肩関節も股関節とほぼ同じ構造になっている。

違うとすれば受け皿の大きさ。肩のそれは骨頭ボールの約3分の1の大きさしかなく、カッパの頭のお皿のように乗っかっているだけだ。それを筋肉や靱帯がくっつけて保持している。逆に考えれば、それだけ肩のボール&ソケットの可動は自由度が大きいといえる。

②その右へネジリの利いた姿勢から、軸脚の弓状線に全体重を集約するため、もう一方の脚を浮かして引きつけてくる。

③軸脚の親指の上に、もう一方の脚の親指の先が触れるか触れないかの状態で静止する。

これで軸側の弓状線に力が集約できた。「かませ」が完成したのだ。

それはまるで、すべての道がローマに続くかのように、400の筋肉すべてがこの軸脚の弓状線とつながり、ネットワークを形成した瞬間である。

つまり、このことによって、弓状線のレバー操作だけで全身を操れる準備が整ったのだ。

軸側の脚の弓状線から地中に根を生るようなイメージで「かませ」を行う

6 第３の手順「弓状線から先端部までの連結」

力を弓状線１カ所に集めることで、弓状線の操作で、400の筋肉が操れる準備が整った。

次の課題は「弓状線から（加速させたい）先端部までの連結」である。

弓状線に集結させた力の使い道は、最後の最後に指先か手に持った用具かまたは足先を正確に効率よく最高速度にまで加速させることである。

そのときのために、まだ加速が始まる前の段階から「弓状線－加速させるモノの先端部」をあらかじめ連結（ホットラインを結んで）させておく戦略をとる。

この準備が万全であれば、このあとに起こる「ブラッシング」という骨盤の擦(こす)れ合わせ反転運動のシーンであわてなくてすむ。

本当の勝負が行われるその少し手前の段階で、原動力部とムチの先端をつなげておく準備は、強靱かつしなやかなパフォーマンスの実現の成功率を高めてくれるはずだ。

「かませ」はそのままキープしつつ、弓状線から指先（指先を加速する種目の場合）までを連結する

①姿勢はかませの１本脚のままで行う。
②実際のプレーで向けるべき方向に顔を向け、目を閉じる。
③たとえばピッチングならば「軸脚の弓状線からボールを持った指先までが１本の長い腕になったようなイメージ」で、バッティングならば「軸脚の弓状線からバットの先端までが１本の長いバットになったようなイ

メージ」で、ゴルフならば「軸脚の弓状線からクラブヘッドまでが1本の長いクラブになったようなイメージ」で、剣道ならば「竹刀が軸脚の弓状線から生え出たようなイメージ」で、ボクシングなら「拳が軸脚の弓状線から放たれるイメージ」で、いざというときのために備えておく。

7 第4の手順「タメ」

軸の弓状線レバーを引き、軸側の弓状線に力が集まり、弓状線と先端を結んだホットラインが開通したあと、さらに力をため込みつつ、パンチを発射するまでのタイミングも見計らう。

軸脚の弓状線に重みを感じつつ
グググ〜っとタメるイメージ

ピッチングならば「さあ、投げるぞ！」
バッティングならば「さあ、打つぞ！」
ゴルフスイングならば「さあ、振るぞ！」
ハンドボールならば「シュートを放つぞ！」
バレーボールならば「アタックを打つぞ！」
相撲ならば「投げを繰り出すぞ！」
ボクシングならば「パンチを放つぞ！」
フィギュアスケートならば「さあ、ジャンプするぞ！」
のシーンにあたる。

たとえば、右投手のピッチングの場合、上げた左脚を下ろしながらホームプレート方向へと身体を横に向けて下ろしていく（ステップしていく）シーンに当たる。

このとき、かませのシーンで作った軸脚弓状線レバーの後ろ側への引き（ネジり込み）を解除してはならない。骨盤反転スタートをギリギリまで我慢し「タメ」る。

ギリギリまでタメておいて、最後の最後に「ブラッシング（第５の手順）」で左右の弓状線を擦(こす)り、入れ替えるのだ。タメるからこそ、ブラッシングの時間が圧縮される。その短くなった持ち時間内で骨盤を反転させてしまわなければならない状況が生み出されるために、結果反転速度を上げざるを得なくなるわけだ。すなわち、タメの時間を引っ張ることで腰のキレが勝手に出てしまうという戦略なのである。

ただし注意しなければならないのは、競技によって、またシチュエーションによって、この「タメ」の時間は一定ではないという点だ。

たとえばボクシング。「さあ、グググ～っとタメてズバッとストレートを……」などと悠長(ゆうちょう)なことをやっているうちに、相手から致命的な一発をいただいてしまいかねない。

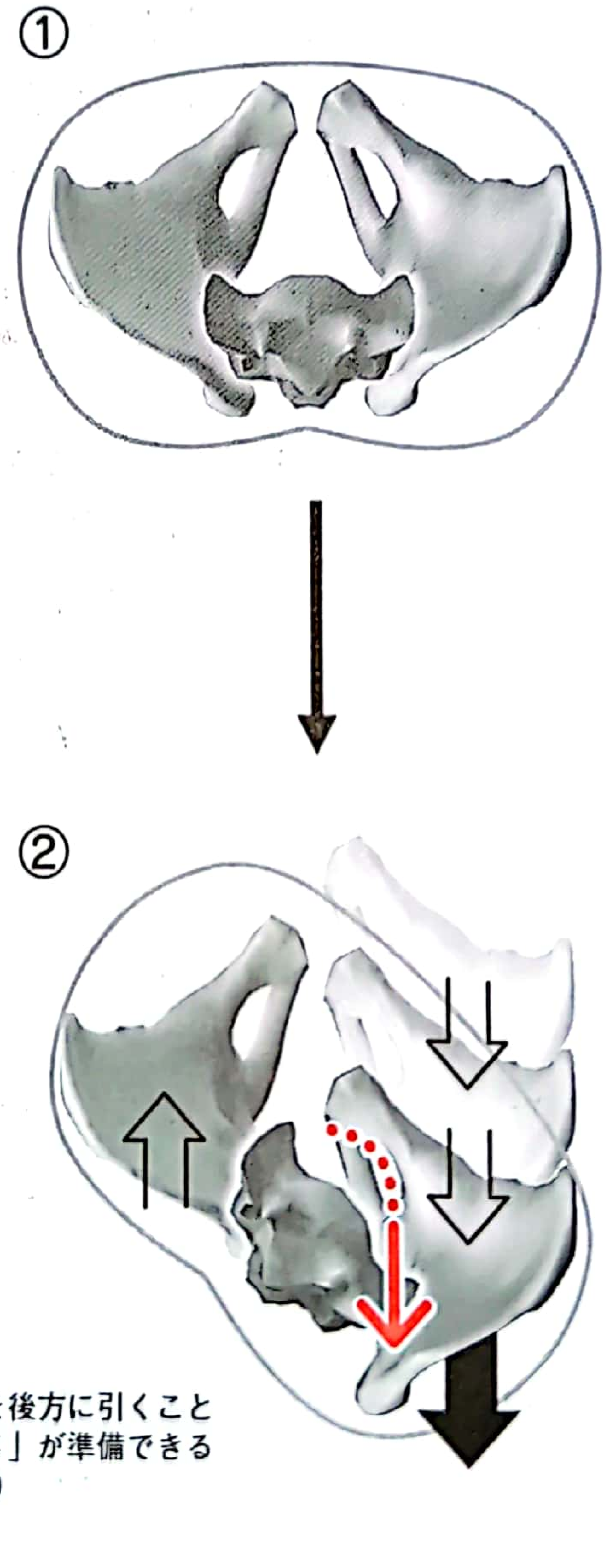
なので、相手が目前に迫った状況ならば、タメは必要ない。「かませ」と「弓状線から先端部までの連結」がOKならば、あとは相手ボクサーとの間合いだけを調整しつつ「気がついたらブラッシングをやってし

まったあとだった」くらいの時間調整が望ましい。

これは、剣道や相撲などの格闘技系種目も同じ。

また、テニスや卓球のように、相手がリターンのスピードに緩急をつけてくるために、しっかりタメて打てるボールもあれば、タメをすっ飛ばしていきなりブラッシングに入らないと間に合わない対応型もある。

このように競技によって、相手や扱う道具やタイミングが異なり、タメに費やす時間が変動するのがこの4番目の手順の特徴ではあるものの、かませからいきなりブラッシングに移行しているように見える



CG 5／骨盤のテイクバック。
軸脚の弓状線レバーを後方に引くことで「かませ」と「タメ」が準備できる（上から見たイメージ）

ケースであっても、よくよく観察すると、ほんの一瞬、ほんのわずかな距離だけ体重を相手方向に移動させて、タメに相当する行為を行ってからブラッシングに移っていることも少なくない。

実は、次のブラッシングを行うためには、きっかけとしてどうしても「SSC＝伸張反射（ストレッチ・ショートニング・サイクル）」が必要なのだ。ただ、かませているだけではSSCは取り出せない。それを、ほんのわずかな骨盤の横ズレや、もしくは上半身とのカウンターの動きで捻出させようという苦肉の策を取って戦っているのである。

ただ、これをやっている本人の感覚では「タメ」ているつもりはまったくないはずだ。いきなりズバッと勝負しているはず。

それでいい。アスリートにとって最も大切なのは“結果”である。「勝手に身体が反応して、気がついてみたらできていた」。【クオ・メソッド】にとってもこれこそが最も望むべきゴールである。

8 第5の手順「ブラッシング」

タメを通過することで、軸脚の股関節を内向きにネジり込み、骨盤をこれから動かすべき運動方向の逆方向へ回転させる準備が整った。

もう一方の弓状線は、逆に前に引き出されているはずだ。

仙腸関節はCG3のように、上から見るとまるで断層がズレたかのごとく、ギザギザに準備体勢をとる。骨盤のテイクバックである。

左右の弓状線を互い違いに引き離すことで、一瞬であったとしても仙腸関節をつなぎとめていた筋肉群は極限までストレッチされる。股関節の周辺の筋肉でも同じことが起きている。

それによって、「仙腸関節周辺＋股関節＋その他骨盤帯」に準備された数多の筋肉には瞬間的にストレッチがかかり、その直後に起きる伸張反射が誘発されるだろう。

マグマはもうそこまで来ている。爆発寸前だ。

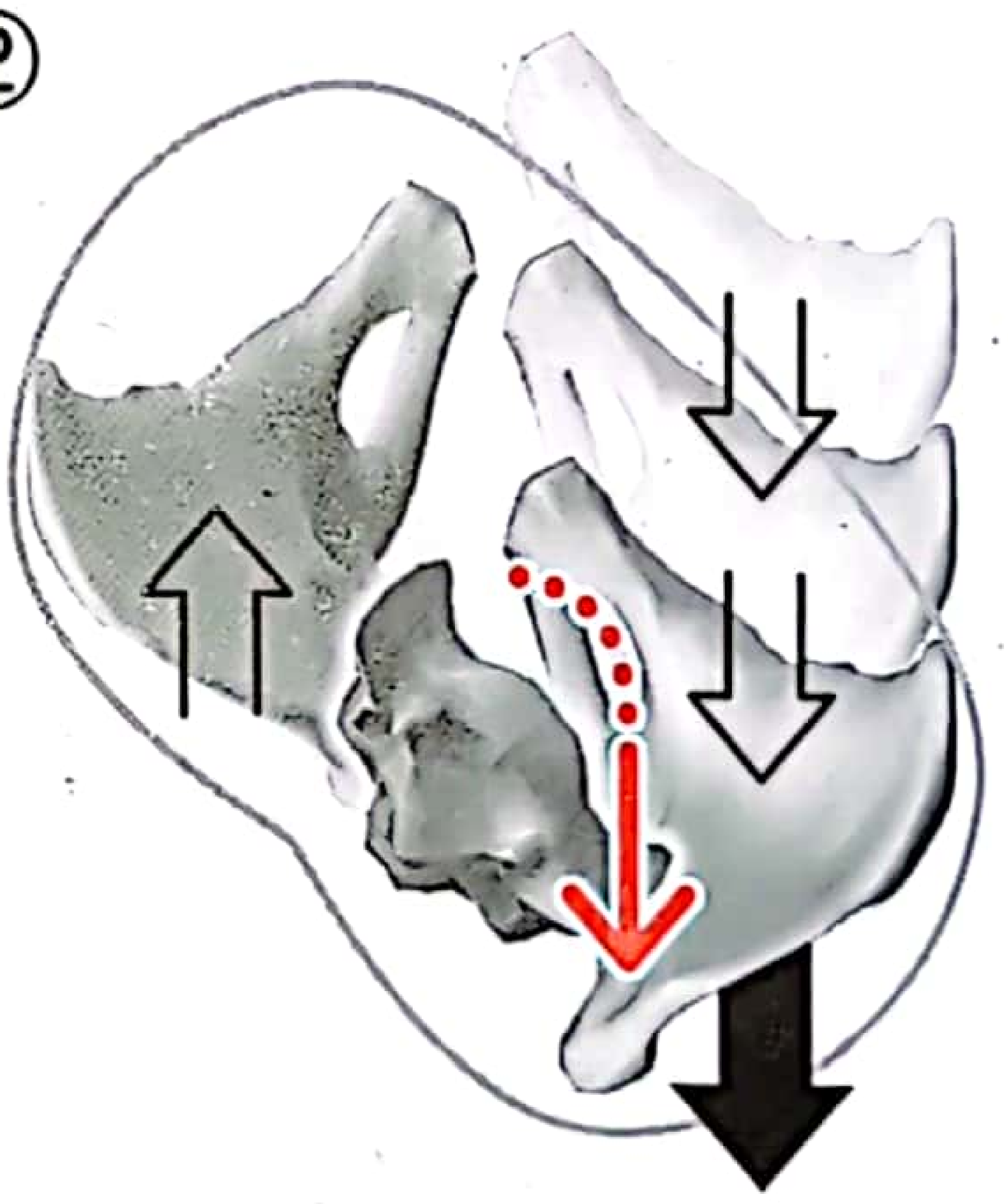
この今にも噴火しそうな灼熱のエネルギーのダムが決壊したとき、

CamScannerでスキャン

次の出番を待ってウズウズしているブラッシングのキレは最高の出来となる。ここまでくれば、とびっきりシャープなキレ味の1st-スピン、すなわちボディの回転運動はもう手に入ったも同然である。

①弓状線同士が擦れ合わされて入れ替わらざるを得ない。
これが第5の手順「ブラッシング」である。
つまり、ブラッシングはこれまでの4つの手順を確実に通過し

②



③

CG6／ブラッシング。
骨盤のテイクバックの反射作用を活用し、「ブラッシング」を発生させ、鋭い骨盤の反転作用を生み出す
(上から見たイメージ)

てきさえすれば、自ずと出現せざるを得ないのだ。
ブラッシングというネーミングは、2本の弓状線をタワシか、または火打ち石に見立て、それを瞬時に擦り合わせるイメージに似ているところからつけた。
基本的には脳の仕事は何もない。ただ、この擦り合わせの瞬間に何かを考えることが許されるとすれば、それは互いの弓状線の擦り合わせのキレ味を上げるようなイメージを膨らませることくらいだろう。

②いつもの通り、自分の分身の後方にひざまずき、その分身の弓状線レバーを手にした自分が、相手の動きと間合いを計りつつギュ〜〜ッと軸側の弓状線レバーを引き、もう一方のレバーを引き離し、力を溜め込み、最後の最後にほんのわずかだけグッと一引きするかしないかの直後に、前の弓状線レバーと後ろの弓状線レバーとをズバッと擦り合わせる、そんなイメージだ。

擦り合わせまでの連続動作

③このときの軸脚弓状線の移動ルート取りは膨らんではならない。一直線上を動く。
④同時に、もう一方の脚の弓状線が邪魔になるはずなので、そちらは後方（お尻側）に引いて道を空けながら擦れ合うことが望ましい。

これによって、例の「フローティング・アクシス・スピニング」も同時に実行できている。骨盤を3つに折り畳み、慣性モーメントを最小にとどめるライン取りに運動軸を動かすことで骨盤を鋭く反転させるあの究極のテクニックだ。

そうなれば、高速1st-スピンが手に入る。

もちろん、2nd-スピンにもスピードが乗る。

そして当然、上質のW-スピンへとつながるのである。

それは、一瞬の出来事である。

目にも止まらぬ早業だ。

考えていたらいつのまにか終わってしまうほどの、高速パフォーマンスが実現するのである。

9 第6の手順「パンチング」

第5の手順ですでにW-スピンは手に入っている。

なので、すでにこの段階まででキミにとっての望む結果が実現できているのならば、この最後の手順は必要ない。

もしそうでなければ、6番目の手順のこの「パンチング」というイメージで身体操作術をラッピングしてみてほしい。

では、①〜⑥番までの6つの手順をまとめつつ、この最後の「パンチング」を説明しよう。

最後のこの手順でも、前述した遊体離脱した自分を活用する。

①自分の分身の背後に回り込み2本の弓状線レバーを握りしめ、
②かませた状態から

③弓状線―先端までを連結し、
④骨盤のレバー操作でタメて我慢して間合いを計りながら、
⑤2つのレバーを擦り合わせる。
⑥その全体のシーンで、キミはボクサーのように振る舞うのだ。

軽やかで、しなやかで、リズミカルで、躍動感があり、本当にほしいときまで待って、気がついたらストレートを、フックを、アッパーを繰り出している。

自分自身も、いつパンチを打ったのかよく覚えていないほどだ。相手がマットに沈んだのを見て、初めて勝ったことを意識する。

「パンチング」の際、腕への意識はゼロでかまわない。パンチはフラッシングによって、弓状線で放て！

「スポーツ種目すべてがパンチで片づく？」

と、首をかしげるかもしれない。たとえば、「ピッチングは腕がスイングされて弧を描くじゃないか。アレはパンチのような直線的な動作と同じではないだろう」と。

確かに。だが、ピッチングというパフォーマンスでキミのヒジが伸び、腕が弧を描くのはキミの上腕三頭筋（ヒジを伸ばす働きの筋肉）が収縮したからではない。

むろん、上腕三頭筋も仕事はしている。ただ、この時間帯で最も大きな仕事を任された主役は、束状でRSSCの恩恵を受けた腕周りに存在しているすべての筋肉と腱の反射と、W-スピンによって引き起こされた慣性力なのである。

つまり、【クオ・メソッド】を使いこなすアスリートならば、W-スピンを実現できる。W-スピンが実現できるということは、そのアスリートの腕や道具には大きな慣性力が与えられることになる。

そして、W-スピン系のアスリートならば、腕やバットやラケットは仮に頭の中でストレートパンチを放とうとしても、W-スピンの慣性力の影響を受け、勝手に広がってしまうのである。走っている電車からまっすぐ飛び降りれば、放物線を描きながらの着地になる。これと同じで高速で回転している身体からまっすぐパンチを放てば、その拳は慣性力によって弧を描き、結果、美しいスイング軌道を描くパフォーマンスへと姿を変えるのである。

ゆえに、弧を描くタイプのスイング種目は「パンチ」のイメージが有効なのだ。この現象を「慣性力の影響を考慮し加速したい先端部の通過ルートを修整する作業」＝「イナーシャル・リダクション」(Inertial Reduction）と名づけた。

つまり「パンチングイメージ」は【クオ・メソッド】を採用するアスリートたちにとっての「イナーシャル・リダクション・テクニック」だったのである。

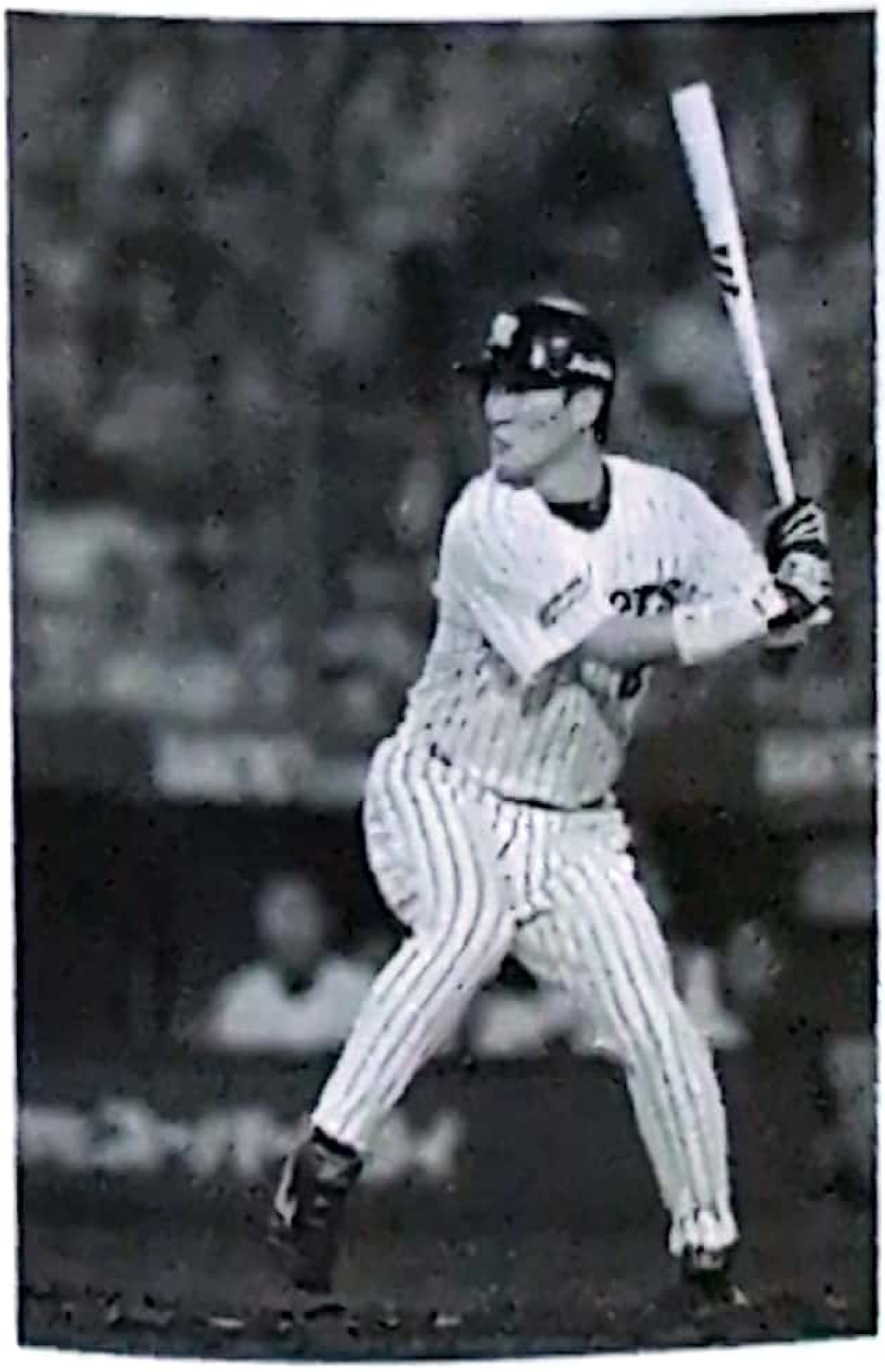
その道の達人であればあるほど、このテクニックを隠し持っている。

たとえば、このあとの5章で詳しく紹介する元阪神の好打者・片岡篤史氏のエピソード。

彼は自分の思い通りのバットスイングができているときの感覚を「バットを落とす感覚」だと表現してくれた。ところが、そのスイングを映像で見るかぎり、実際には大型扇風機のようなフルスイングになっており、打球はフェンスを越えてスタンド席の中段に飛び込んでいた。

「ね、ヘンでしょう?」というのが片岡氏の感想。この「バットを落とす」という彼の表現を思い出すと、「パンチする」なんてよっぽどかわいいギャップ(イナーシャル・リダクション)に思えてくる。だってパンチならばまだ、バッティングと同じ打つ行為の範囲内なのだ。

妙なことに「イナーシャル・リダクション」を使っているアスリートほど、その独自の感覚をインタビューなどの公の場では語ろうとはしない。口をつむぐ。もしかすると、天才の感覚を読み解くには、"慣性力語"の通訳が必要なのかもしれない。



阪神時代の片岡氏

10【クオ・メソッド】完成

これで、【クオ・メソッド】は完成である。

アスリートは骨盤のレバー操作、すなわち『骨盤力』によってそのパフォーマンスを成り立たせていたのである。

誰もが持って生まれたはずの当たり前の弓状線操作という機能を、練習、ゲーム、はたまた日常生活の中でつねにそのメソッドの効率を高める訓練を続け、究極にまで磨き上げ昇華させたほんの一握りのスポーツ選手のみが「アスリート」となるであろう。

「スポーツの動き」を基本動作で分類すると、投、打、走、泳、跳、滑、舞……などに分類される。理論上はこれらすべての動きが、骨盤の弓状線でコントロールできる。

もちろん、【クオ・メソッド】を習得したからといって、すぐに金メダリストにはなれない。この操作術を自分の個性とどう同居させるか。新しいルールにどう適応させればいいか。

グラウンド状態や道具が変われば、そのたびに微調整が必要とされるはずである。また、対戦相手によって戦略を変えるとき、このメソッドをどう応用すれば有効なのか。さらには、世界のトップに君臨するためには、などなど各競技にフィットさせるにはさまざまなパラメータが複雑に絡み合ってもくる。

たしかに簡単ではないだろうけれども、多くの競技に応用できる可能性もまたきわめて“大”だと考えている。

ただ、それはボクの力だけではできない。

なぜならば、ボクはすべてのスポーツ競技に通ずる専門家ではないからだ。その世界でしか味わうことのできない修羅場をくぐり抜けてきた“経験”が不足している。

いや、だからこそ、この本が生きるのだと思う。

なぜなら、まだほとんどのスポーツ競技で身体の操り方について知られていないからだ。この本にそれが書いてある。

だからこそ、その競技について、奥の奥まで知り尽くしている選手、監督、コーチ、トレーナーの方々がこの本を手にすることに意味がある。「なぜここまでやり尽くしても勝てないのか?」からの答えがきっと見つかるはずだ。その道のスペシャリストにこそ、このアスリートボディの取扱い説明書を活用してもらいたい。

ボクが想い描くのは、まさにこういうプロフェッショナルの方と、身体操作術を見つけ出したパフォーマンス・コーディネートの技術屋とのコラボレーションなのである。

11 さあ、ショータイムが始まる!

この章の最後に、【クオ・メソッド】を取り入れ、その競技種目仕様に加工し活用しているあるチームを紹介しよう。

競技はラグビー。個人のパフォーマンスはもちろん、チーム全体の強化にこのメソッド導入を試みているのは、ラグビー・トップリーグの「クボタスピアーズ」である。

2008年5月、クボタスピアーズの山神孝志監督は、【クオ・メソッド】をラグビーパフォーマンス向上に応用することで、個々の走力と突破力と防御力を増強させるプロジェクト『Dominate 1m battle』をスタートさせた。

07年のクボタスピアーズのディフェンス力は全14チーム中4位と好位置を記録。この年、戦術面のスペシャリストである佐野順ヘッドコーチをチームに迎えることで、組織力が飛躍的に向上していた。

そのスピアーズの08年シーズンの課題は、アタック(得点)力の増強であった。この「点を取る力」をつけるために、07年にも増してチームプレーを洗練し磨き上げることに加え、新たに選手個人個人の身体の扱い方(操作方法)の見直しと改善に着手したのである。

CamScannerでスキャン

山神監督（左から2人目）とクボタスピアーズのメンバー

山神監督自身は、スポーツにとどまらずさまざまな分野に見識を備え、そのネットワークを駆使しラグビーの監督業に生かすという、ニュータイプのリーダーである。身体の運用方法に関しても造詣が深い。この賢人の多彩な情報力＆柔軟な発想力があったからこそ、野球生まれの上達メソッドをラグビーに応用してアタック力を引き上げ、ディフェンス力をより万全に整えることができる可能性に気づき得たのである。

その山神監督が今回のプロジェクトメンバーとして選出したのは、佐野ヘッドコーチ、久保和之テクニカルコーチ、太田千尋フィジカルコーチ、大岡茂トレーナーの各分野のスペシャリスト4名。

まず最初に行ったのは、監督を含めたこの5名のプロ集団から、ラグビー界で必要とされる戦略、技術、フィジカル、メンタルについてボクが教わる作業だった。

クボタスピアーズが08年シーズン、どのようなラグビーを目指しているのかについてボクが理解することでメソッドを提供する側と、それを応用する側の想いを1つにすることができる。このチームが本気でほしがっているものが何かを把握でき、初めてその実現のための最良の選択を行うことが可能になるのだ。

ミーティングの内容はチーム全体の傾向から始まり、徐々に個々のプレーヤーの細かなステップのクセについてまで深まっていった。

次はそれをもとに、この【クオ・メソッド】を取り入れることで何

が改善され、選手にチームにどんな好影響を与えることができるのかを、ボクのほうから提案する番だった。いわゆるプレゼンテーションである。

08年のスピアーズにとって必要なプレーは理解できた。ならばそれを実現するために、プレーヤー個々の身体の扱い方がこのように変わる必要がある、と提案する。それを受けて、コーチたちは意見を返してくれる。ならば、こんな方法が考えられる……という具合のディスカッションを繰り返し、実際の導入方法と内容を詰めていった。

そんな最中、佐野ヘッドコーチからこんな提案が飛び出した。

「新しいメニュー（考え方も含め）が混ざることで意識過剰になって、これまでの動きが狂うのは避けたい。選手たちにはやっていることを意識させずに取り込むことはできないか」

それはちょうど「ニンジン嫌いの子どもが、ハンバーグの中にみじん切りにされたニンジンが混ざっていることを知らずに食べて、身体の中に“知らず知らず”のうちに必要な栄養素を取り込む」のと同じ戦略である。

山神監督も異論はなかった。導入方法はこれに決まった。

また、それと同時進行で、太田フィジカルコーチと大岡トレーナーには、わが道場・上達屋に足を運んでもらった。6週間をかけ【クオ・メソッド】を習得してもらうためだ。まず自分自身で使いこなせるようになってもらい、それを選手に確実に落とし込める指導力を養ってもらった。

6週間後、無事全行程を終了し、晴れて【クオ・メソッド・マイスター】となった2人のコーチは、チームに戻り、【クオ・メソッド】をウォーミングアップやトレーニングやリコンディショニングの場面場面に散りばめていった。

つまり選手には、何を目的としているかは知らせないまま、静かに【クオ・メソッド】のエッセンスだけが、リコンディショニングやウォームアップの中に混ぜられていったのである。現場での選手との

08年、骨盤レバーによるアングルチェンジ機能を手に入れた、トップリーグ屈指の脚力を誇る小堀選手(左端)

やりとりや反応は随時ボクの元にフィードバックされ、それをもとに微調整を加えつつ、チーム独自の練習スタイルが徐々に固まっていった。

その中での選手たちの真剣な取り組みぶりには感心させられた。筋骨隆々のラガーにとって、骨盤帯3分割の動きなど最初はずいぶんもどかしかったと思う。にもかかわらず、選手はみな真剣に骨盤を分割し続けてくれた。

「多分、選手たち本人が“これは使える体操だ”ってどこかで感じているんでしょうね」(山神監督)

まさにそうだと思う。そして選手とスタッフの間に強固な信頼関係があればこそだと思う。大岡トレーナーが撮ってくれた骨盤分割している選手の姿をビデオ映像で見たとき、「このチームは間違いなく強くなる」とボクは確信した。

そうこうしているうちに、実戦の中でも新たな成果が生まれ始めていた。練習中やゲーム中で、これまでは見られなかったようなパフォーマンスが飛び出すようになってきたのである。

それは、事前に仕込んでおいた“炙(あぶ)り絵”が、時間を経てじわじわその姿を現すような現象に思えた。身体の操作方法が準備されているからこそ、相手と対峙したその瞬間、本能的にその動きが炙り出されてしまった、そんなふうにも見えた。

快足ウイングの小堀弘朝選手は、その現象をこう語ってくれた。
「これまでどうやってステップを切って方向転換をすればいいのか、実は理解できていなかった。でも、大岡さんとこれ（【クオ・メソッド】のドリル）をやるようになって、骨盤で方向を変える感覚がつかめた。今では左右どちらにでも思い通りにアングルチェンジできる」
もともと小堀選手は左ヒザに古傷を抱えていた。だが、それも動くべき関節（仙腸関節）が動くようになることで不安がなくなり、さらには足が速くなるだけでなく、ステップの切り返しにも応用が効くようになったのである。

まさに、スピアーズのプレーヤー1人ひとりを知り尽くしたスタッフが、細心の注意を払う中で導入したからこその成功例である。小堀選手にかぎらず、「アレができるようになった」「コレもうまくいった」という話がいろいろなところから湧き出るようになっていった。

今回のプロジェクトで印象的だったのは、誰か1人のスタッフが目新しい練習方法をどこからか仕入れてトレーニングメニューに加える、といった個人的な導入スタイルではなかったというところだろう。
監督以下全スタッフがこの試みの意味について深く共通理解し、ウォーミングアップ〜技術練習〜ゲーム〜ビデオ映像での評価〜ケガ人のリコンディショニングに至るまでの考え方が浸透し、各専門家の有効なアイデアが加味され、それゆえに生まれる相乗効果によって新たな発見を随時投入できたことに意味があった。

この章の最後に、今この本を手に取ってくれているアスリート未満だと自認しているキミへ届けたい言葉がある。
キミも、このスピアーズのプレーヤーのようになることができる。
競技種目の問題ではない。必ずパフォーマンスを急激に伸ばすためのヒントがこのメソッドの中にある。

そう、キミはキミ自身の可能性をまだ知らないだけかもしれないの

だ。まだまだ伸びる。キミの身体の取扱い説明書であるこの本を手に取った時点で、歓喜に包まれるあの瞬間にもうほとんど到達しているのである。

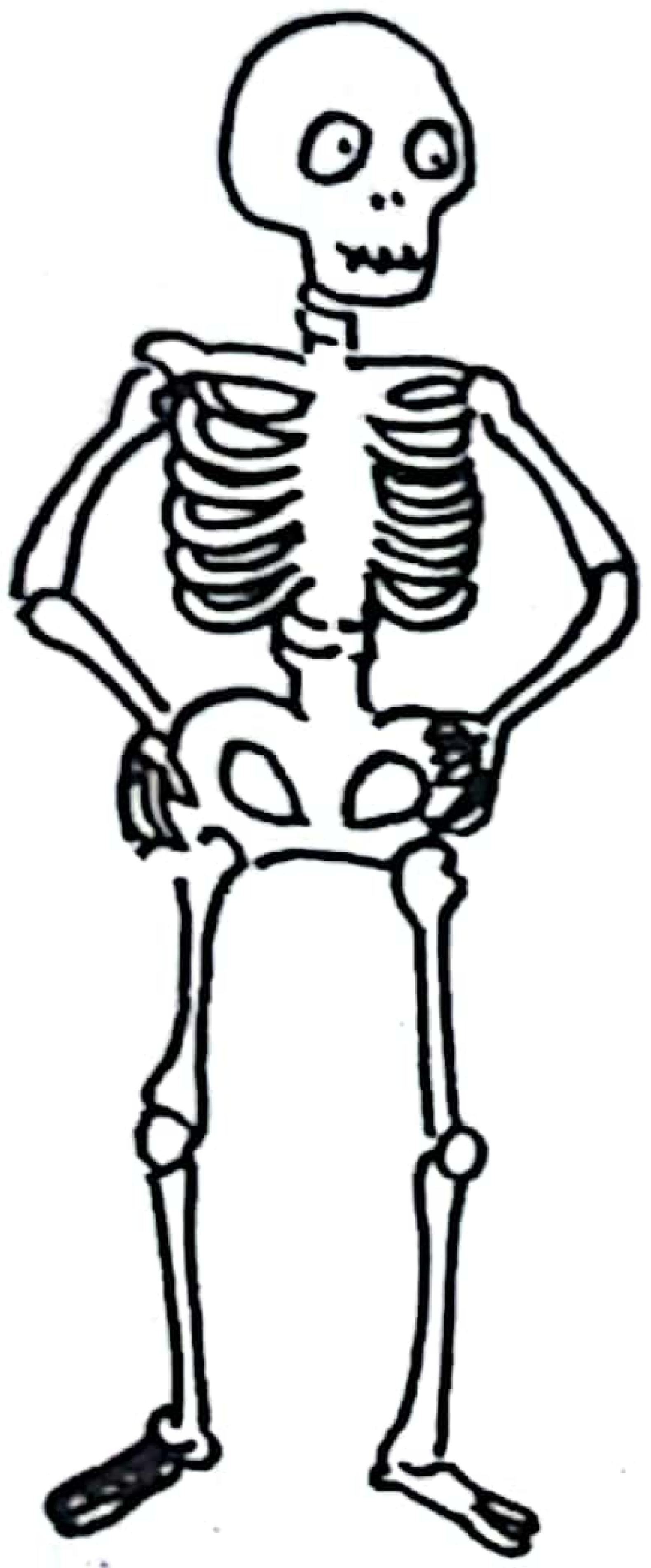
操縦士はキミ自身だ。マシンはキミの分身だ。

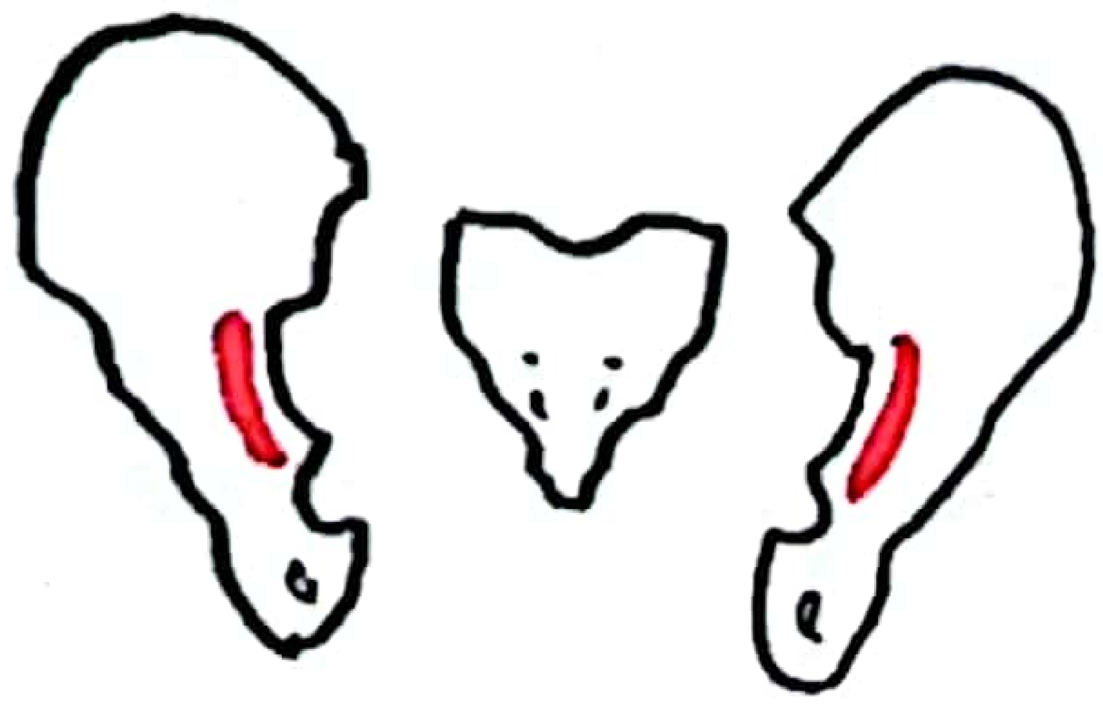
操縦士のキミは、キミの身体を置き去りにしたままイメージの世界で背後へ回り込み、ひざまずく。後方から自分の分身の弓状線コントロールレバーを握りしめ、キミの舞台でキミの実現したい動きを自由自在に描き出せばいい。

投げて、打って、走って、泳いで、飛んで、滑って、舞うという行為が、キミ自身のその身体で、キミのイメージ通りに自由自在に実現できる"時"が到来したのだ。

遠慮はいらない！

さあ、ショータイム（お楽しみ）はこれからだ！





"アスリートレバー" 弓状線は骨盤の中にある

投げる骨盤力

4章

【片腕型クオ・メソッド】

よくわかる
骨盤力を使った
ランニング

第一弾 (P.089 ～ 181)

A●「骨盤力」ランナー
B●直線動作系ランナー

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

1 各スポーツへの応用

この章からは、各スポーツへの応用編である。

身体操作の“幹”＝【クオ・メソッド】はわかった。次は“枝”＝［各競技種目］への応用に移る。3章で紹介したアスリートのOS＝【クオ・メソッド】を各スポーツで応用し、技能が上達する方法を考えていくのである。ただしその進め方は、ありがちな上達テキストブック的内容とは異なる。

まず、カテゴリー分けから違う。

“種目”で分けない。

本書では、扱うスポーツを3つのグループにまとめて考える。それを4章、5章、6章の3つの章を使いそれぞれの応用方法を紹介するのだが、その選別基準としているのは、四肢（2本の腕と2本の脚）のどれを加速させてパフォーマンスを実現するのかという点である。種目にとらわれず、加速させたい腕や脚によってグループ分けするというわけだ。

たとえば、野球のピッチング、バドミントンのスマッシュ、ボクシングのパンチは、【片腕型クオ・メソッド】という同じカテゴリーに属する。もう少し平たくいえば、「片腕を加速させて競う競技」のグループだ。

これまで繰り返し書いてきたように、身体操作の基本ソフトの質に磨きをかけることでパフォーマンスを引き上げようとするときに、野球用の上達法、バドミントン用の上達法、ボクシング用の上達法というものが個別にあるとは考えていない。

もちろん、その先の“葉”＝［競技の特殊性］にかかわる部分に関しては、各専門種目に精通したその道のスペシャリストの経験と知恵が必要となるだろう。

たとえば、ピッチングでいえば、相手の四番打者を三振に仕留めた

CamScannerでスキャン

せるだけでも完成品ではないだろう。だからこそ各競技のスペシャリストと【クオ・メソッド】との出合いは、その競技で成功を収めるために欠けていたパズルを埋め合うことになる。1＋1が3にも4にも5にもなり、そこから生まれる相乗効果は目覚ましい結果を生む方向へと発展するのである。1つの山をまったく異なるルートから登ろうと試みてきた2つの分野の融合だからこそ、出合ったときの化学反応は爆発的になり得る。

鬼（専門競技のスペシャリスト）が、金棒（【クオ・メソッド】）を手にすることができる時代がついにやってきたのだ。

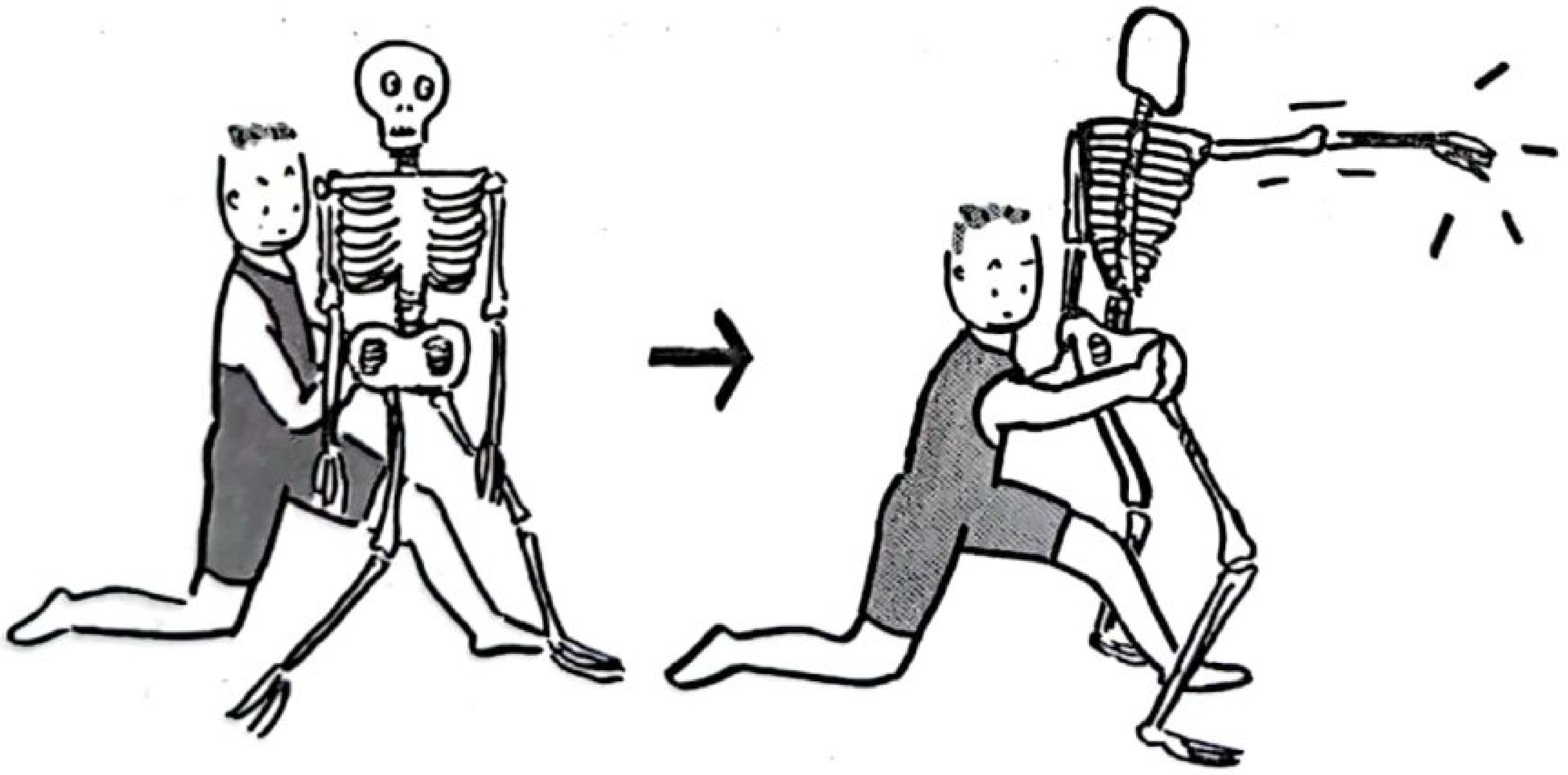
2 “勝負枝”は3種類

ボクたちは四肢（2本の腕＋2本の脚）を操ることでいろいろなスポーツを楽しんでいる動物であり、この4本のうちのどれを動かして勝負するかによって、【クオ・メソッド】応用の方向性が決まってくる。

グループ分けは3種類。

1）【片腕型クオ・メソッド】＝ピッチング、バドミントン、パンチなど
2）【両腕型クオ・メソッド】＝バッティング、ゴルフスイングなど
3）【両脚型クオ・メソッド】＝ランニング、スピードスケートなど

われわれヒトは約500万年前までは4輪駆動（自動車でいうなら4



弓状線をつかんでパンチ!

WD）だった。四足歩行で移動していた頃は４つの駆動輪（足）が骨盤の一括操作によって操られていたのである。

その意味からすると、その進化の延長線上にある現在の人類が「片腕のみを加速する」というとらえ方は正確とはいい難い。

骨盤の一括操作が起こるということは姿勢がどうであれ、４本の手足がいっせいに加速され、それぞれが地面を蹴り（その強さの比率に差はあるだろうけれども）、体躯を推進するために各々の役目をまっとうしているはずである。

たしかにそうなのだ。二足歩行になった今だって、歩くときに足だけが動くわけではない。手も振られる。固まったままではうまく歩けない。

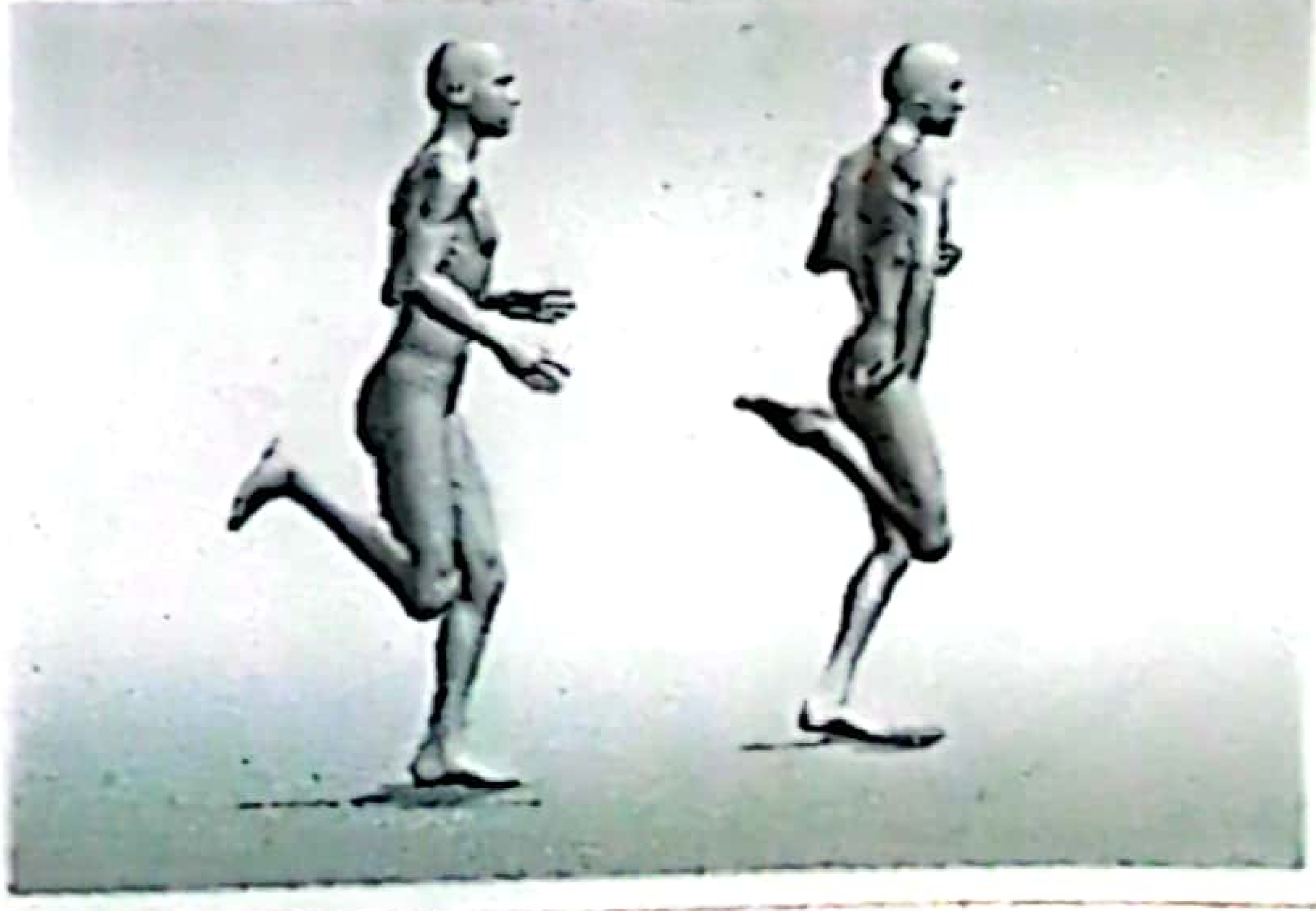
走ることだって同じ。公園を駆け回る幼い子どもたちから、オリンピックのファイナリストまで、誰ひとり腕を固定して走っていない。

さらには、ピッチングにしてもそう。ボールを放つ利き腕だけが加速しているのではない。グラブをはめた腕も、スパイクを履いた足先も、ピッチングモーションの中で４本の腕と脚はある法則性の中でそれぞれに動き、走り、ネジれている。

同様にこれから本書でピックアップする各スポーツパフォーマンスは、４本の手足すべてになんらかの動きが現れるか、もしくは動かそうとする力がかかっている。

その意味では、全種目【両腕・両脚型クオ・メソッド】なのである。

つまり今回の３つのグループ分けは、こう考えていただきたい。



四肢のどれを加速（動かす）するかで選別したのではなく、勝負に用いる技は四肢のうちのどれ（どの技）なのかによって分けられたもの、だと。

その"勝負技"を、片腕（4章）、両腕（5章）、両脚（6章）の3グループに分けて解説していく。

3 ピッチングとパンチが兄弟？

まずは、片腕を勝負技に用いる種目の操縦法＝【片腕型クオ・メソッド】の話から始めよう。このグループに関係があると思われる種目とそのスキルを挙げてみる。

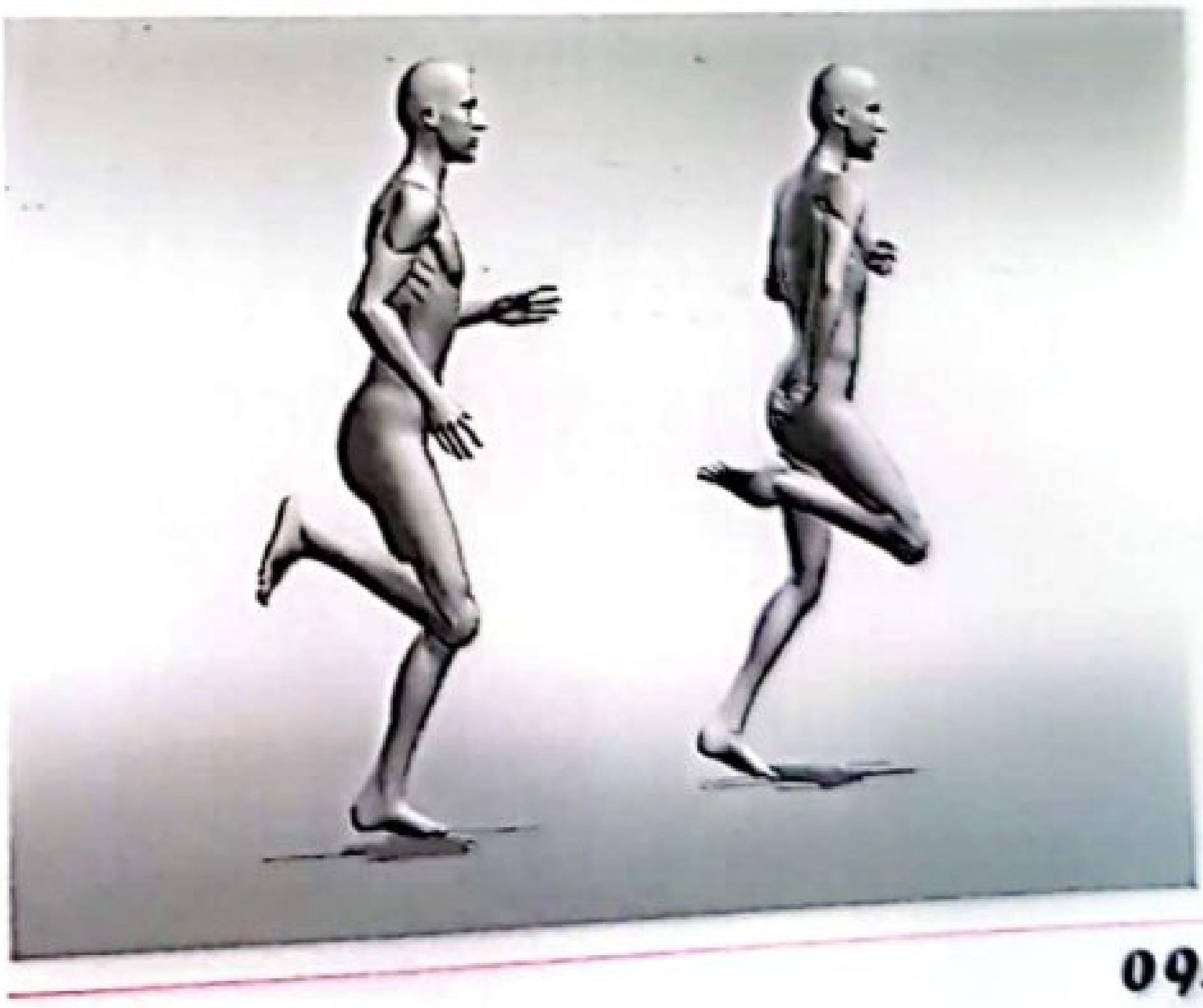
- 野球の「ピッチング」「スローイング」
- ソフトボールの「ピッチング」「スローイング」
- ハンドボールの「シュート」「パス」
- 相撲の「投げ技」
- バスケットボールの「パス」
- 陸上・投擲種目の「やり投げ」「円盤投げ」
- ボクシングの「パンチ」
- バドミントンの「ストローク」「スマッシュ」
- テニスの「サーブ」「スマッシュ」「ストローク」
- バレーボールの「アタック」
- 卓球の「スマッシュ」「ストローク」
- 競泳のクロールの「ストローク」

などである。ここに挙げた競技の動作はすべて左右片腕の先か、持った用具を加速することで勝負するという共通項を有している。

ということは、すなわち【片腕型クオ・メソッド】でそのパフォーマンスは操れることになる。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

いろいろな片手競技のシーン。読売の坂本勇人選手(左上)、ソフトボール日本代表の上野由岐子投手(右上Photo／JMPA)、村上幸史選手(左下)、前田美順選手(右下Photo／JMPA)



CamScannerでスキャン

もしかするとボクが知らないだけで、【片腕型クオ・メソッド】で事足りる競技はここに挙げたもの以外にも存在しているかもしれない。ただ、その競技たちとの出合いは、今後の楽しみにとっておきたい。
今ここで注目したいのは、これらはそっくりな行為だったという“気づき”だ。そして、このグループに属する競技を選んだキミのパフォーマンス向上に役立つ身体操作方法についてである。

ここで沸いてくるのが、野球のピッチング、ボクシングのパンチ、相撲の上手投げはきわめて遺伝子の似通った兄弟種だったとなると、よい投手は相撲も強くてケンカっ早いのか？　という素朴な疑問。

いや、それは別問題。
この3種目は、【クオ・メソッド】いう同じ“幹”を持ち、さらにそのあと3つにグループ分けされる「片腕型」という“枝”さえも同じである。なので、この【片腕型クオ・メソッド】を磨けば、どの種目であろうともアスリートとして勝負できる。逆にこれを用意しないことには、格好だけ真似ても一流のアスリートにはなれない。
しかし、これだけでも不十分だ。なぜなら、その分野の一流となるには、“葉”に相当する部分、その種目のスペシャルな技術鍛練が必要不可欠だからだ。

幹（【クオ・メソッド】）＋枝（各競技）＋葉（種目特性）のすべてがそろってはじめて“実”を結び“花”が咲くのである。

4 アスリート【クオ】を選ばず

実は、この同一グループの種目同士であったとしても、【クオ・メソッド】の応用段階では差異が生じるケースがある。
その最大の理由は、扱う用具・道具が異なるためだ。
手に持つ用具や、投げるボール、打つための道具によって、同じ【片腕型クオ・メソッド】を採用するとしても、身体の扱い方は微妙な違いを見せることになる。

CamScannerでスキャン

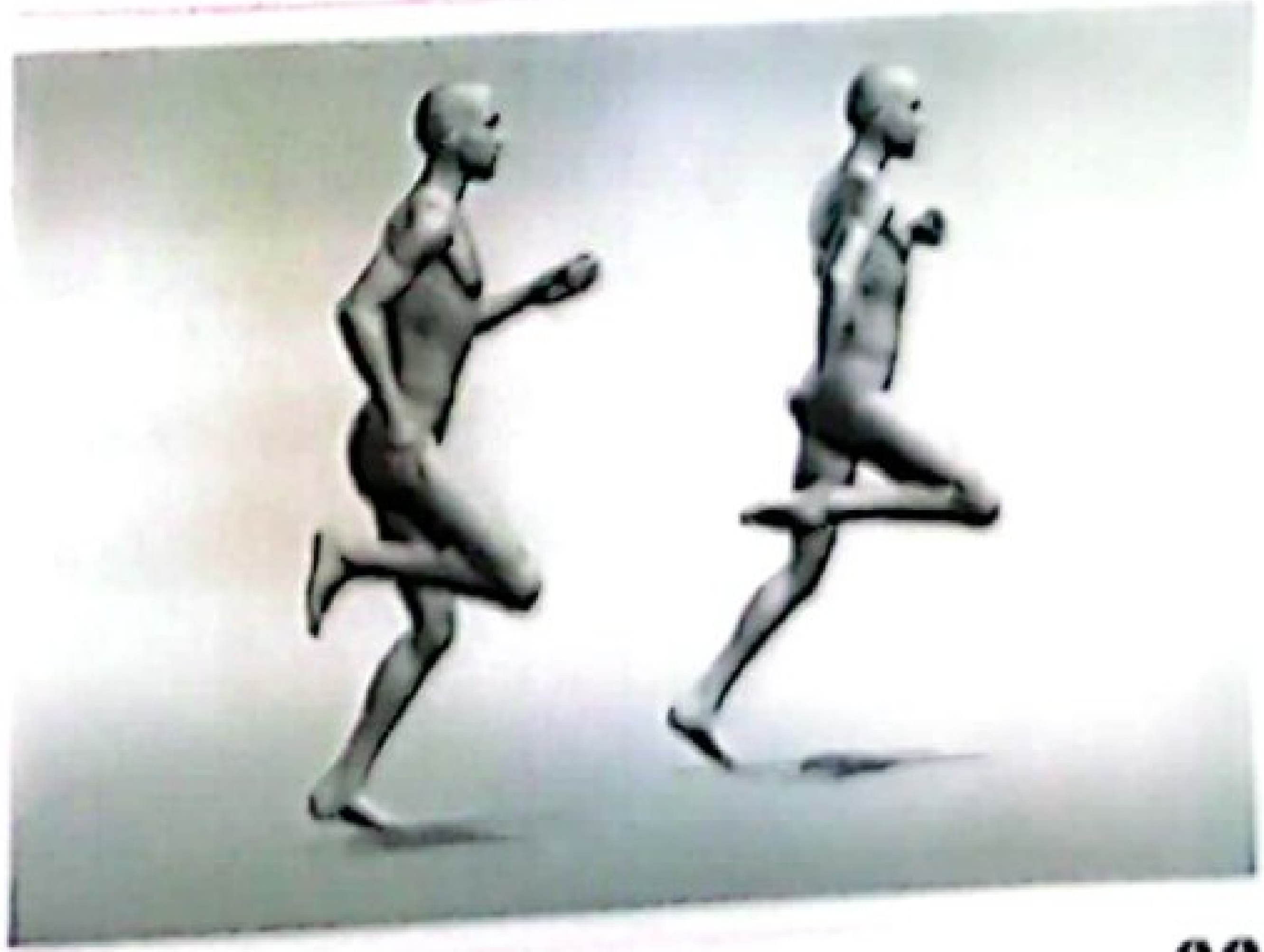
ただし、その変化には一定の法則性がある。カギを握るのは、用具の重さと長さと形状。持つ用具が重ければ重いほどローギア（低いギア比）的な運動連鎖になる。その逆で、軽ければハイギア（高いギア比）的に動かしたほうが効率がいい。

加えて、用具の長さや形状も関係する。長いラケットを振る競技では、短いラケットを操る競技よりも慣性モーメントが大きくなり、よりハイギア的な連鎖を使用することになる。

先ほど挙げた競技の運動連鎖ギアを、ハイ（高い）からロー（低い）の順に並べると、

1）ボクシングの「パンチ」
2）野球の「ピッチング」「スローイング」
3）卓球の「スマッシュ」「ストローク」
4）バドミントンの「ストローク」「スマッシュ」
5）バレーボールの「アタック」
6）テニスの「サーブ」「スマッシュ」「ストローク」
7）ソフトボールの「ピッチング」「スローイング」
8）ハンドボールの「シュート」「パス」
9）バスケットボールの「パス」
10）競泳のクロールの「ストローク」
11）陸上の投擲種目の「やり投げ」「円盤投げ」
12）相撲の「投げ技」

となる。【クオ・メソッド】を駆使してパフォーマンスを発揮する際、ハイギアになればなるほど動作は軽く素早くなり、ローギアになるほど動作はずっしりと重くなると理解していい。



CamScannerでスキャン

ただし繰り返しになるが、大原則は葉の前に枝ありき、枝の前に幹ありきである。ハイギアもローギアも、【クオ・メソッド】の基礎さえしっかりしていれば、あとからいくらでも応用は可能なのだ。

「弘法筆を選ばず」
アスリート（も）【クオ】を選ばず。

5 満塁ホームランの快感はその日の内に忘れろ

運動の連鎖が“軽い”、もしくは“重い”という感覚を理解するには、変速機つきの自転車をこぐ感覚をイメージするといいかもしれない。

重いモノを投げたり振ったりするタイプの種目になると、自転車でいうときのローギアを使う感覚に近づいてくる。あのこぎ出しに「グググ～」と重みを感じる感覚だ。

ただ、間違えてもらいたくないのだが、重いものを投げるからといって軽いものを投げるときよりも“力み”が必要かというと、決してそんなことはない。たとえば、横綱・白鵬関が下手投げを打つとき、腰をどっしりと落ち着けて脇を固めた状態から弓状線で投げを打つ。むろん動きは素早い。素早いが、そこに軽さは感じ取れない。かといって、力みがあるようにも見えない。

力を必要としない力技。これぞ【クオ・メソッド】の本流だ。投げを打った本人は「クッとひねったら相手がコロッと回ってくれた」という感覚を持つかもしれない。それでいい。いや、そうであるべきだ。

問題は、本人がその技を重く感じるか軽く感じるかではないのだ。技を繰り出すまでの準備と、その技の運動連鎖に重いギアを使えたかどうか。これこそが重要なのだ。“感覚”はそのときそのときで変わる。同じパフォーマンスであったとしても同じ感覚とは限らない。たとえ同じローギアの自転車のこぎ出しであっても、場合によっては

CamScannerでスキャン

「スーッ」と踏み込んだだけで「クルッ」と回るほどうまくはまるときもある。

だからこそ感覚を当てにすべきではない。むしろ昔の成功体験の感覚が身体にこびりつき、それを追いかけ続けることは危険だということを知ってもらいたい。

「昨日の満塁ホームラン？　それはもう終わったこと」

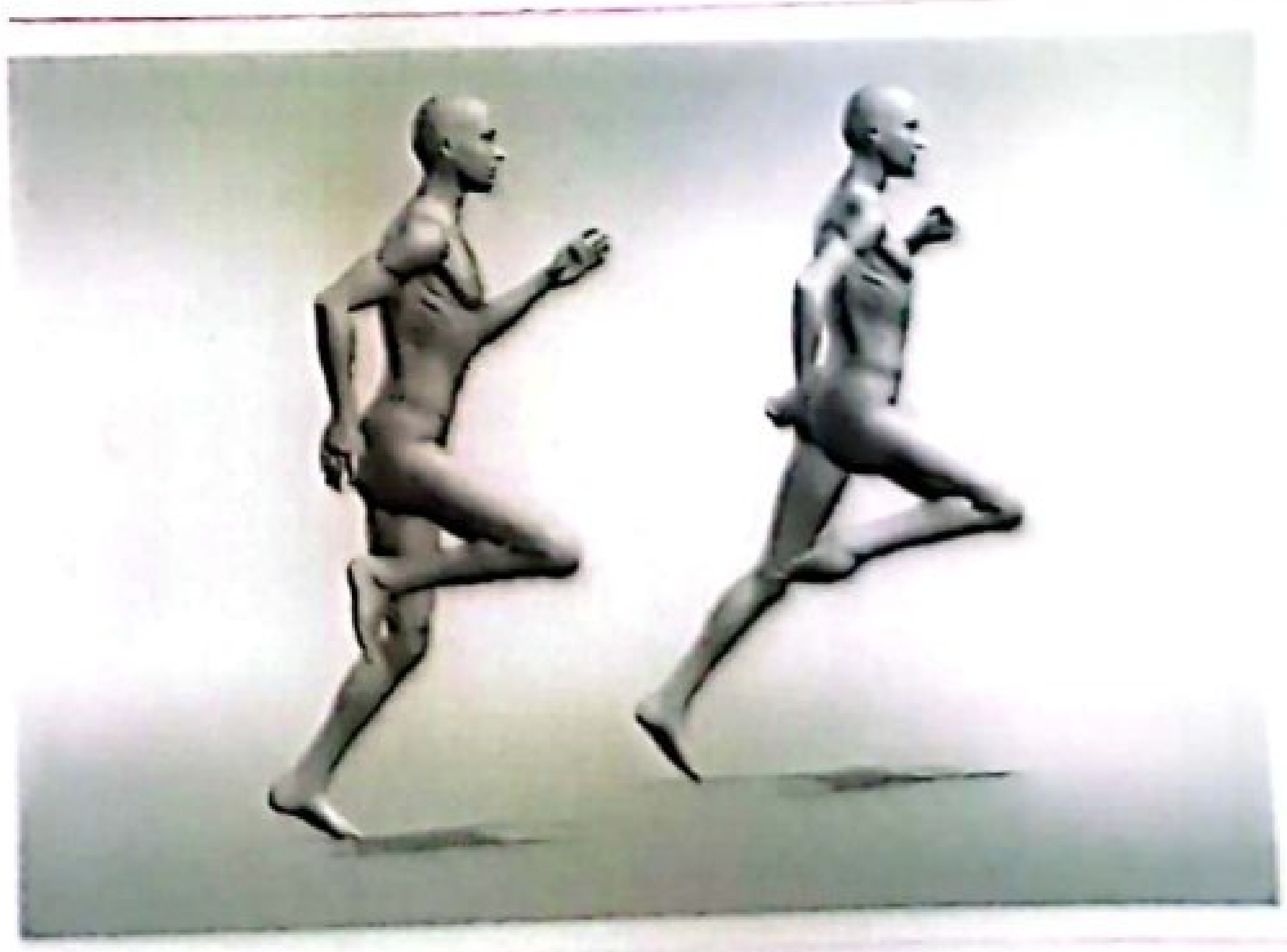
感覚とはどこまでも刹那（せつな）的なもの。その瞬間瞬間の感覚を味わい楽しみ、記憶の片隅に残しながらも忘れ去るというのが、アスリートにとっての快感というご褒美との上手なつき合い方なのかもしれない。

まとめると、投げる、または打つ相手が、道具（特に先端部）が軽くなればなるほど、姿勢は高く、骨盤のブラッシングスピードが速く、腕の加速も大きい。つまり、ボクシングや野球のピッチングやバドミントンなどはハイギア連鎖寄りの【片腕型クオ・メソッド】。

逆に、円盤投げや相撲の投げ技は、相手や用具が重いためローギア連鎖寄りの【片腕型クオ・メソッド】を用いればいい。そのときの動作は、重心を落とし姿勢が低くなり、より下半身を使い切ったものになるはずである。

6 片腕型代表：ピッチング

ただ、ローギア連鎖であれ、ハイギア連鎖であれ、【クオ・メソッド】



という骨盤先導の統括連結操作であることに変わりはない。しかもそれは【片腕型タイプ】という同一グループに分類される。先に挙げた競技の動作は、ほとんどの遺伝子がそっくりの12人兄弟みたいなものである。

なので、まずは異なる部分は気にせず、むしろ共通項に目を向け、この【片腕型クオ・メソッド】というOSを存分に使いこなせるようになってもらいたい。

では、1つの競技種目をピックアップし、【片腕型クオ・メソッド】を解説しよう。

【片腕型クオ・メソッド】を用いるアスリート代表として選んだのは野球の投手のピッチングというパフォーマンス。

このピッチングを【片腕型クオ・メソッド】グループの代表として選んだ理由はいたってシンプルだ。

それは、このピッチングこそが、【クオ・メソッド】を世に引きずり出してくれたパフォーマンスだったからである。思い返せば、ボクが野球選手のパフォーマンスアップに携わり続けて、2008年で28年になる。3つの大学でスポーツ科学を専攻したのも、プロ野球のコンディショニングコーチを務めた5年間も、そして上達屋（前身も含め）での16年間の活動も、すべては野球選手のパフォーマンスを向上させるという命題を追い求めてきた。

そうした活動の中、ただ投げる、ただ打つだけでなく、ある種の体操を混ぜ込みつつ練習をしていくと、プレーヤーのパフォーマンス向上に飛躍的な成果が現れることがわかってきた。

その体操とは「束ing（タバリング）」→「うねり体操」という時代を経て、今から2年前の06年に現在の【クオ・メソッド】へと到達する。

そう【クオ・メソッド】とは、ボクが4半世紀の歳月をかけ、野球選手のパフォーマンス向上の道を歩んできた末にたどり着いた身体操作手段だったのである。

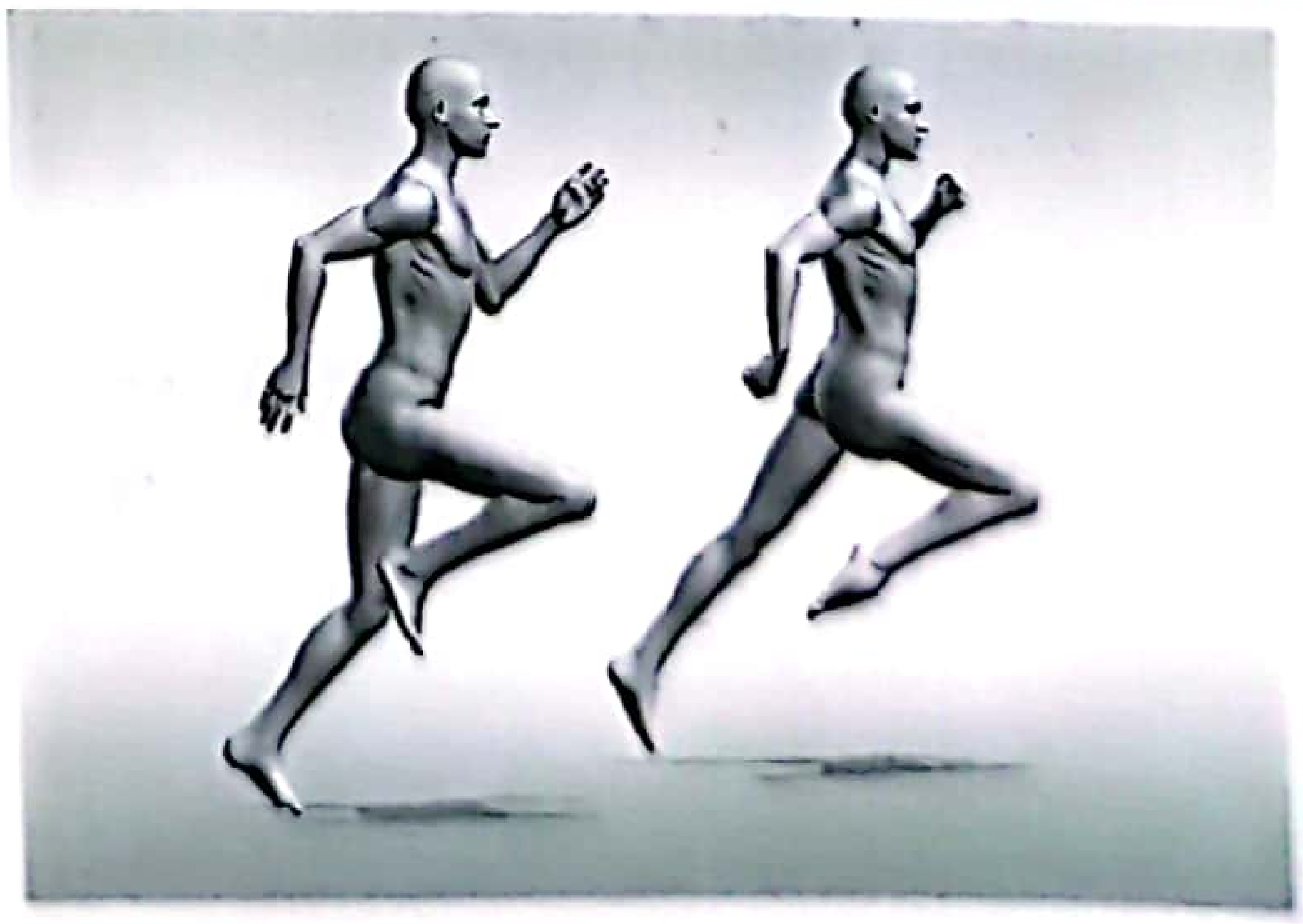
とろこがこの【クオ・メソッド】。発表から1年ほど経った頃から、ボクが想像していないような広がりを見せ始めることになる。このメソッドを知った他の種目の選手や指導者の方々から、「うちの競技も同じ」「こっちにも通用する」「アレもコレも全部共通」と、共感と興味を抱いていただけるようになってきたのである。

ちなみに、08年までの2年の間に、野球以外のスポーツ種目では、テニス、大相撲、スキー、ゴルフ、ラグビーのプロフェッショナルプレーヤーやチームが上達屋に訪れ、【クオ・メソッド】導入を試みている。

このように、アスリートボディの取扱い説明書のスタートは、すべてはこのピッチングという動作との取っ組み合いの日々から始まったのである。なのでまずは、そのルーツを知ってもらいたい。そして、その中からエッセンスを抜き出してくれればいい。

ただし、同じグループに属する【片腕型クオ・メソッド】対応種目であったとしても、各競技でその特性は異なるはずだ。参考のために、このあとの6つの手順の解説後に、他競技へ応用するためのヒントもつけ加えてある。

もちろん、その競技のことはその競技に命懸けで取り組んでいる方々が一番よくわかっているはずだ。その意味からも、今後このメソッドとその道の専門家の英知が混ざり合い新しい境地が開かれていくことがうれしく待ち遠しい。



7 ピッチング用【クオ・メソッド】

ピッチング用【クオ・メソッド】は、ベースとなる基本型の【クオ・メソッド】とほとんど変わりはない。

その6つの手順とは、
①「骨盤帯3分割」
②「かませ」
③「弓一先連結」
④「隠し」
⑤「ブラッシング」
⑥「パンチング」
これが【片腕型クオ・メソッド】の6つの手順となる。

①〜④までがレバー操作のための準備段階。弓状線で自在に操るための仕込みだ。
⑤が実質の弓状線レバー操作方法。
⑥はそれを補助するサポートイメージとなる。

ゲームの中では、⑤と⑥を用いて全身を操ることになる。【クオ・メソッド】のハイライトシーンだ。これによって、ボールのキレ、スピード、コントロールのピッチング3大要素を押し上げ、ベストパフォーマンスへと近づかせることが可能となる。
ただし、①〜④までの準備段階も大切なことを忘れてはならない。弓状線のレバーを有効に使うには、骨盤を分割したり、軸脚をかませたり、弓状線と先端部をつなげたり、骨盤反転前のタイミングを計ったりすることが、必須条件となるのだ。

これさえできれば、何度投げても同じようなナイスピッチングが再現できるようになるだろう。調子の波がなくなる。なんらかの理由で不調に陥ったとしても、この手順をなぞり直すことで、また復活が可

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

能になる。

ストレートだけでなく変化球も同じでいい。投げる際に握りとボールの微妙な感覚調整ができるなら、この6つの操縦方法、順番は変わらない。

8 ピッチングの「①骨盤帯3分割」

ピッチングの骨盤分割は、基本型となんら変わりはない。

この部分は、イントロであり準備行為だ。ピッチングの動作の中にはこの動きが出てはこないが、これができないと、そのあとの隠しもブラッシングも思い通りにはならない。

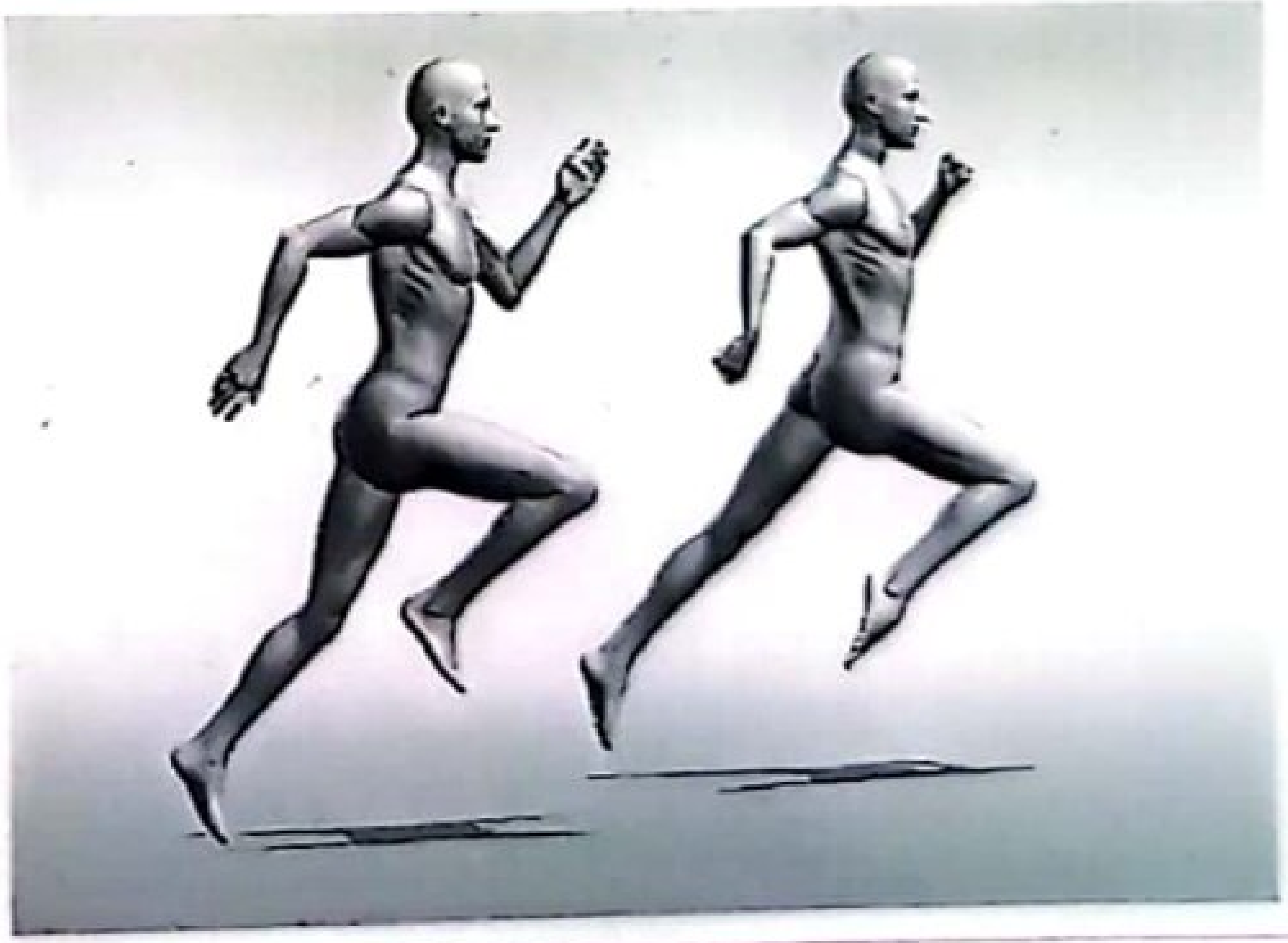
まさに、ピッチングの通奏低音というべき、基礎の動き作りである。

鼻から吸い口から吐く深く長い「呼吸」を続けながら、
足の裏全体から地中深く広く架空の「根を生り」巡らせ、
上体の力を「抜き」、
左右の弓状線を交互に前後運動させる「骨盤の前後分割」まで流れていく。

投手の骨盤分割でまず思い出すアスリートは、広島東洋のクローザー永川勝浩投手。07年12月に上達屋を訪れてくれた。

永川投手はこのオフ、制球力を向上させるためにいろいろなことを模索中とのこと。カウンセリングのあと、ボクが提案したのは「かませ」の確立だった。

その前段階として「骨盤分割」を試してもらったところ、意外に動く。

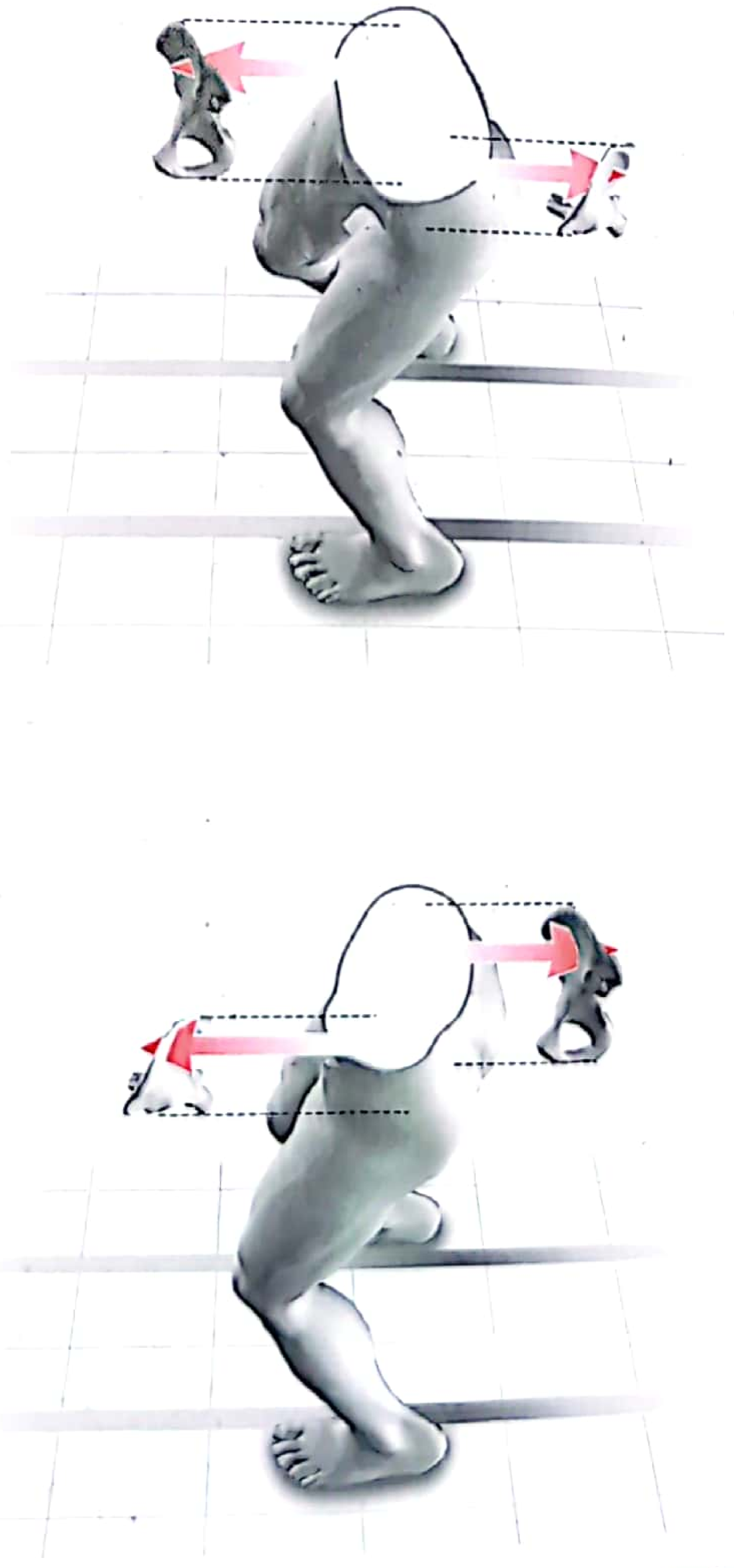


CamScannerでスキャン

「意外に」というのは、彼のピッチングモーションを見るかぎり、この骨盤分割が苦手ではないかという憶測があったからである。

ところがその憶測は見事に裏切られた。柔軟に、しかもはっきりくっきりと動く。これには、永川投手の入団からボールを受け続け、他のカープ投手からの信頼も厚い水本勝己一軍ブルペン捕手兼ブルペンコーチ補佐も「おまえ、意外に器用だったんだなあ。そんなところ（骨盤）よく動くなあ」と驚いた。

身長189cm、体重93kgで最速153キロと落差の大きいフォークボールを操る剛腕投手の骨盤が、グニャグニャに分割されスライドを繰り返す姿に「もしかすると数年後、この選手は世界を代表するクローザーになっているかもしれない」という予感さえした。



CG 7／繰り返し左右の腸骨を前後に分割させるイメージの「①骨盤帯３分割」

9 ピッチングの「②かませ」

「かませ」は通過させるだけでかまわない。

ピッチングの場合は、軸脚以外の身体の部分をいったん軸脚に乗せてホームプレート方向へと並進移動（横ズレ）させる必要がある。そのために、このかませのポジショニングが「筋力に頼らず、筋力を温存し、本当に筋力の必要なときにこそ爆発的仕事をさせるために必ず通らなくてはならないピッチングのための「ゲート（通過門）」となる。

その意味からいうと、このかませのシーン自体は通過ゲートの役割であるため、無事にかませた状態で通過できさえすればそのスタイルはいとわない。

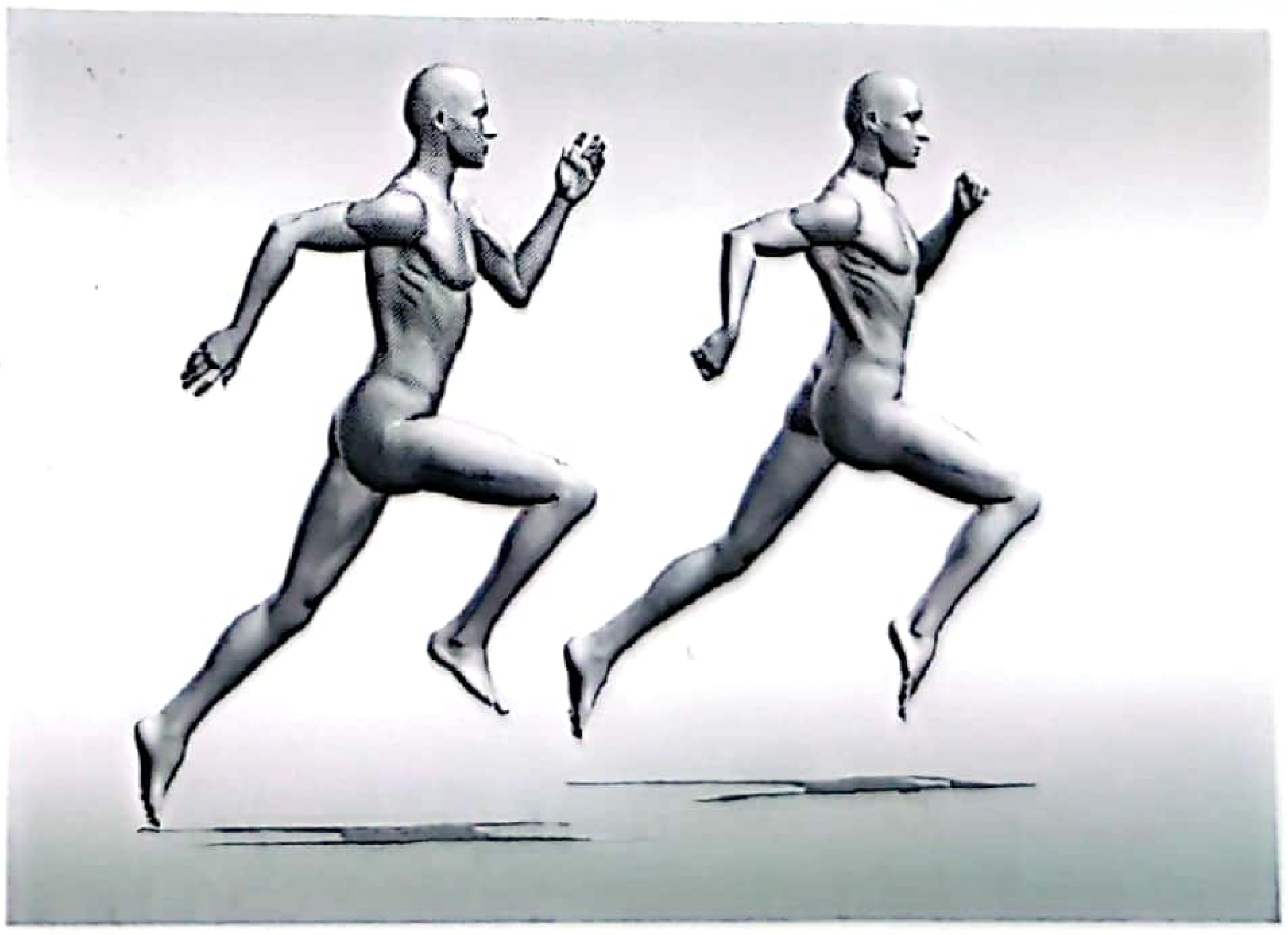
たとえば、斎藤佑樹投手（早稲田大）のかませ。

彼は早稲田実業高時代の２年生の秋季と３年生の夏季の間にこのかませの部分のモデルチェンジに着手した形跡が認められる。２年生の秋季には軸脚を突っ立てた状態から、キャッチャー方向へと倒れ込む動作を使っていた。

ところが、３年生の夏の大会でははっきりとしたかませを使っている。しかも、それは彼のオリジナルと呼んでいいほど独創的なスタイルだった。

彼は軸脚のヒザを曲げ、骨盤を低い位置にキープしながら、すなわち、あらかじめかませのポジショニングを保持したままプレートの上に軸脚を踏み込んでいくというやり方を身につけていた。

これもまた良策。あらかじめかませておけば、弓状線への意識は高

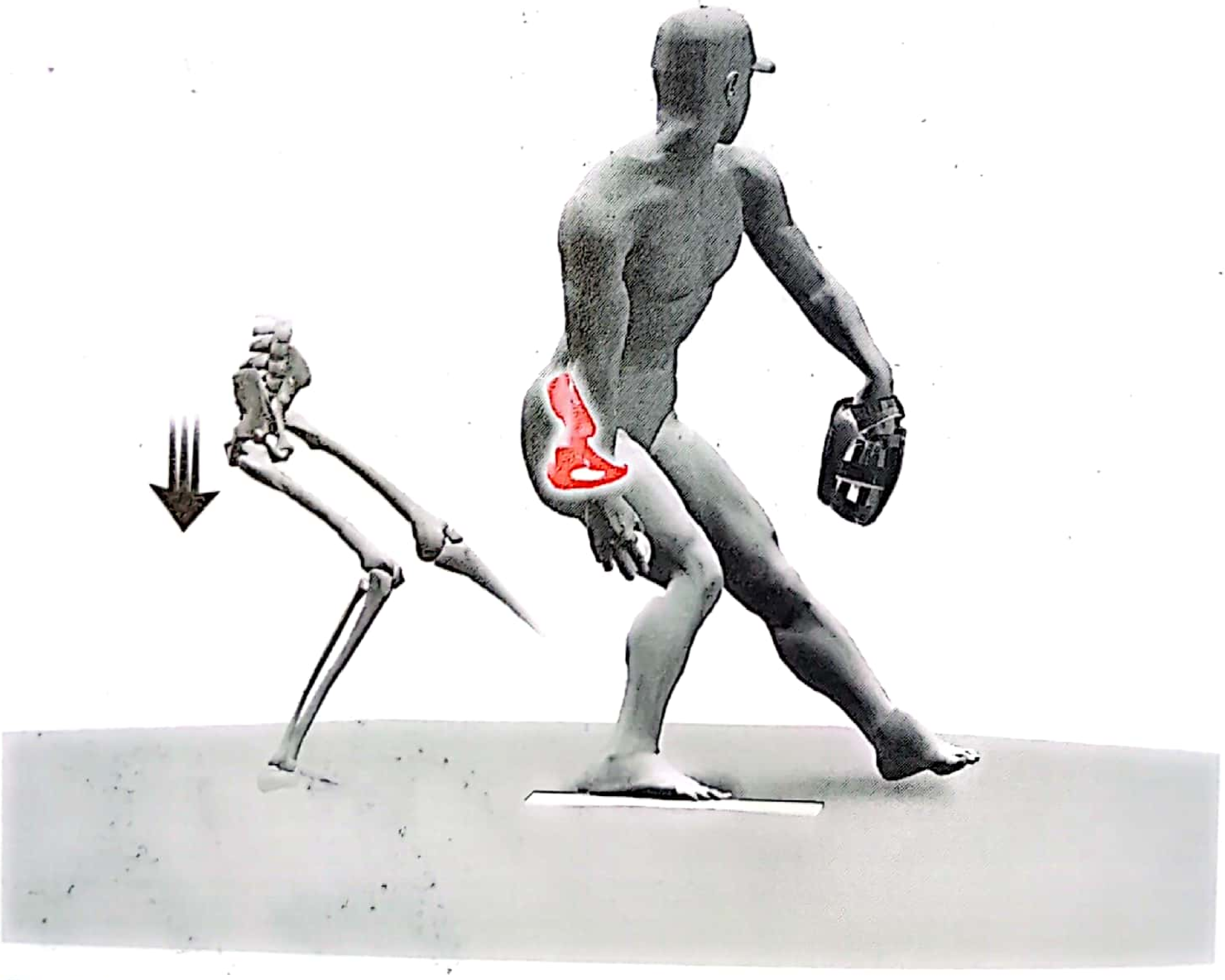


めやすくなる。

だが同時に、この戦略は弱点も合わせ持っている。

かませ姿勢を最初からロックすることで、骨盤操作の安定感が手に入るものの、一度も突っ立つ姿勢を取らないがために、位置エネルギーの確保の面で不利となる。可能なかぎり高い姿勢からかませを通過させ、前脚は地面に接地するまで身体を沈ませていくほうが、その直後のブラッシングによる1st-スピンのエネルギーを蓄えておきやすいのである。

ところが逆に、プレート上でいったん伸び上がってからヒザを曲げるタイプの投手は、位置エネルギーはたっぷりと手に入るのだが、その代わり毎回同じかませのゲートを通過できるかどうかが怪しくなってくるという弱点を合わせ持つこととなる。高い重心位置からのフォール・ダウン動作は、それだけリスキーでもあるわけだ。



CG 8／ピッチングの「②かませ」のイメージ

同じ意味で、08年ブレイクを果たした巨人の山口鉄也投手のセットポジションのかませも、位置エネルギー活用を捨ててでも、骨盤操作の安定性確保を優先した好例である。

それにしても、身長196cmという長身でいったんしっかりと1本の脚で立ち、そこから骨盤をかませ、ポジションにスーッと落としていくダルビッシュ投手の身体操作レベルの高さは、驚異というほかない。この高身長で毎球かませを通過させ続け、七色の変化球を自在に操る才能は驚嘆に値する。

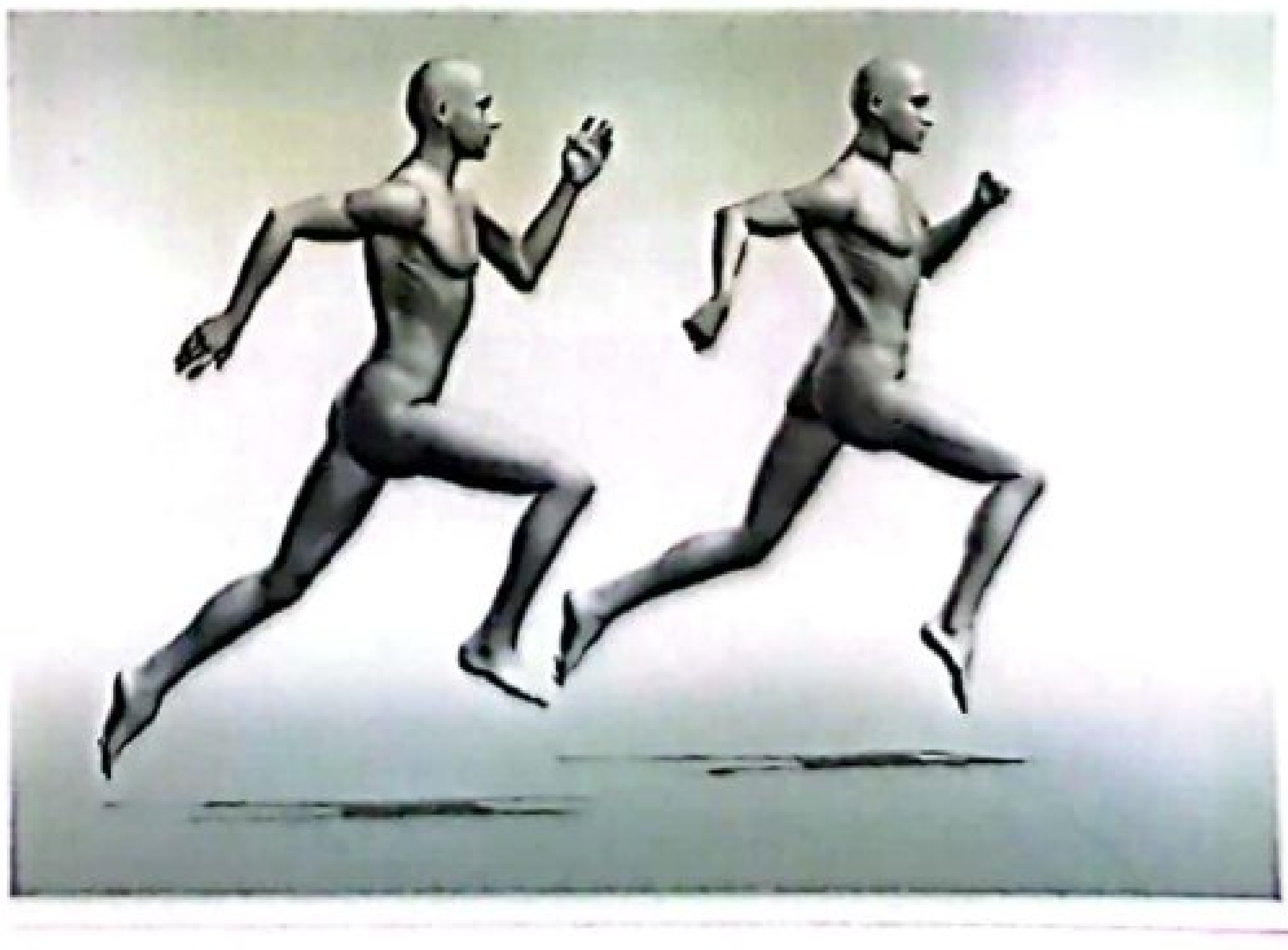
ということで、前脚が接地してブラッシングが行われるまでの保持姿勢であるかませは、そのポジショニングを通過できればそれで役目を果たす。それさえできていれば、どんなやり方（入り方）でもかまわない。投手1人ひとりが、自分に合ったかませを見つけてもらいたい。

10 ピッチングの「③弓ー先連結」

かませの1本脚のままで、顔をキャッチャーミットのほうに向ける。

目は開いていても閉じていてもかまわない。軸脚の弓状線からボールを持った指先までが“1本の長い腕”になったようなイメージで、軸脚弓状線から指先までが1つのセグメント（パーツの集合体）と化す。

長いムチは最も指先が仕事をする瞬間であるボール・リリースのシーンにおいて、ボールの縫い目にしっかり「ピシッ」と指先を掛けるときのために、この時点からバイパスを開通させておくのだ。



CamScannerでスキャン

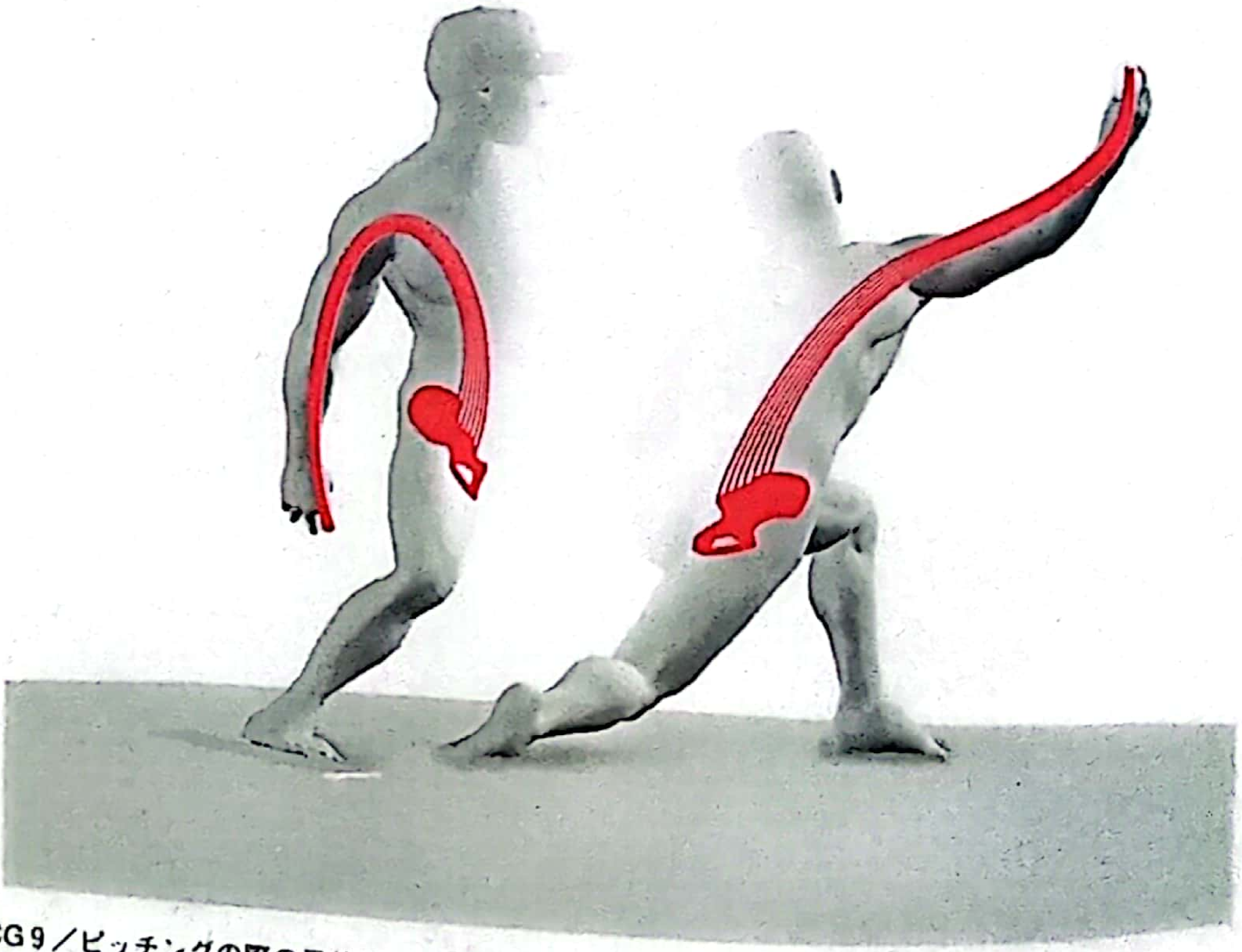
もともと、この“架空の長い腕”の発想をもらったのは、松坂大輔投手のピッチングからであった。

プロに入って初期の頃、彼のピッチングモーションは腕のつけ根を振るのではなく、右の骨盤、いや右脚の裏から生え出た3m近い大蛇のような長い腕を下半身で振り込んでいるように見えた。

そのヒントが、のちの【クオ・メソッド】の「骨盤で引きつれてくる感覚」へと育ってくる。その意味で彼は【クオ・メソッド】開発の恩人の1人である。

ただ、近年の彼のピッチングにはその印象が消滅してしまった。

もしかすると、何かそれ以上の感覚を追い求めてチャレンジをしている途中なのかもしれない。

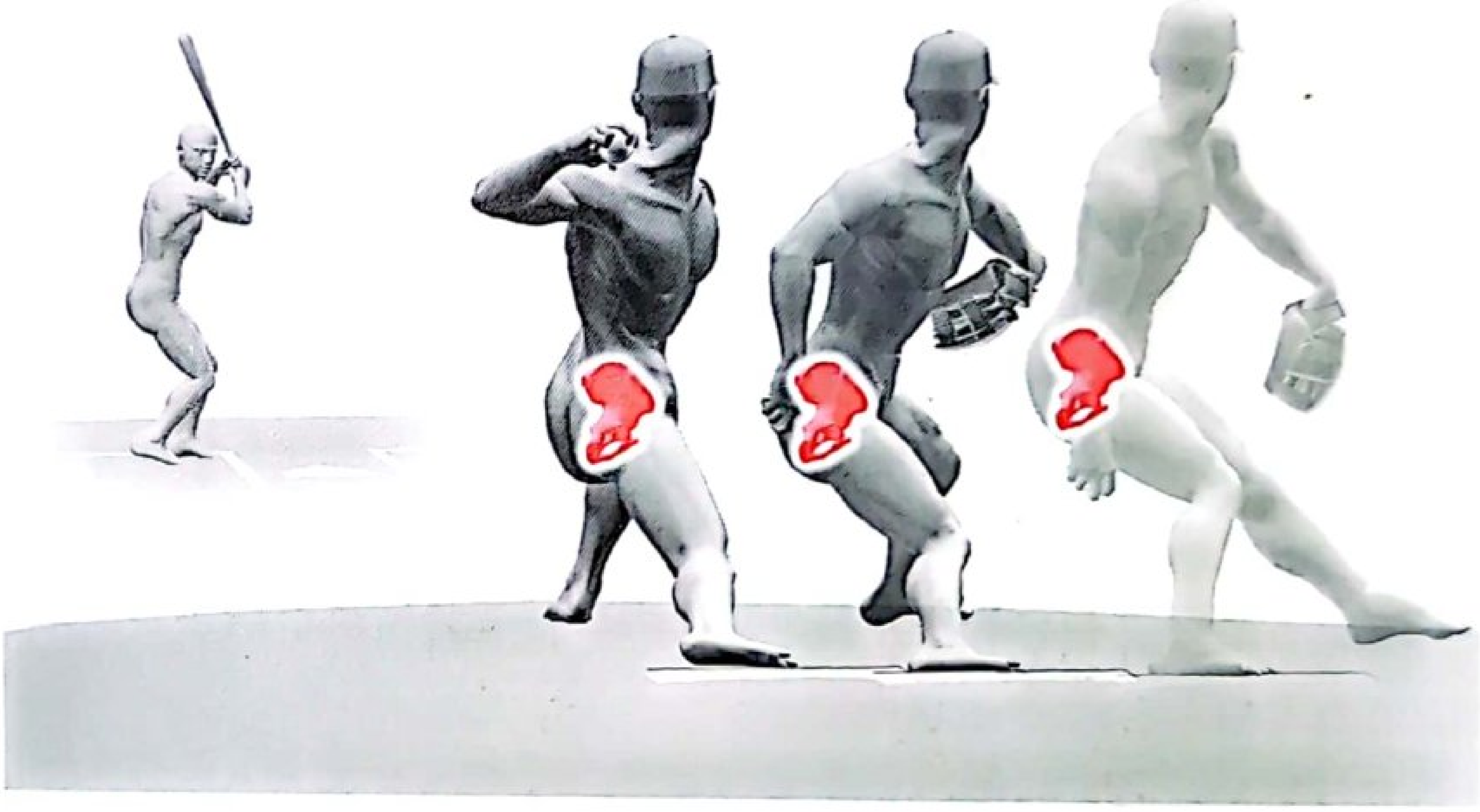


CG9／ピッチングの際の弓状線から指先までをつなげる「③弓ー先連結」のイメージ

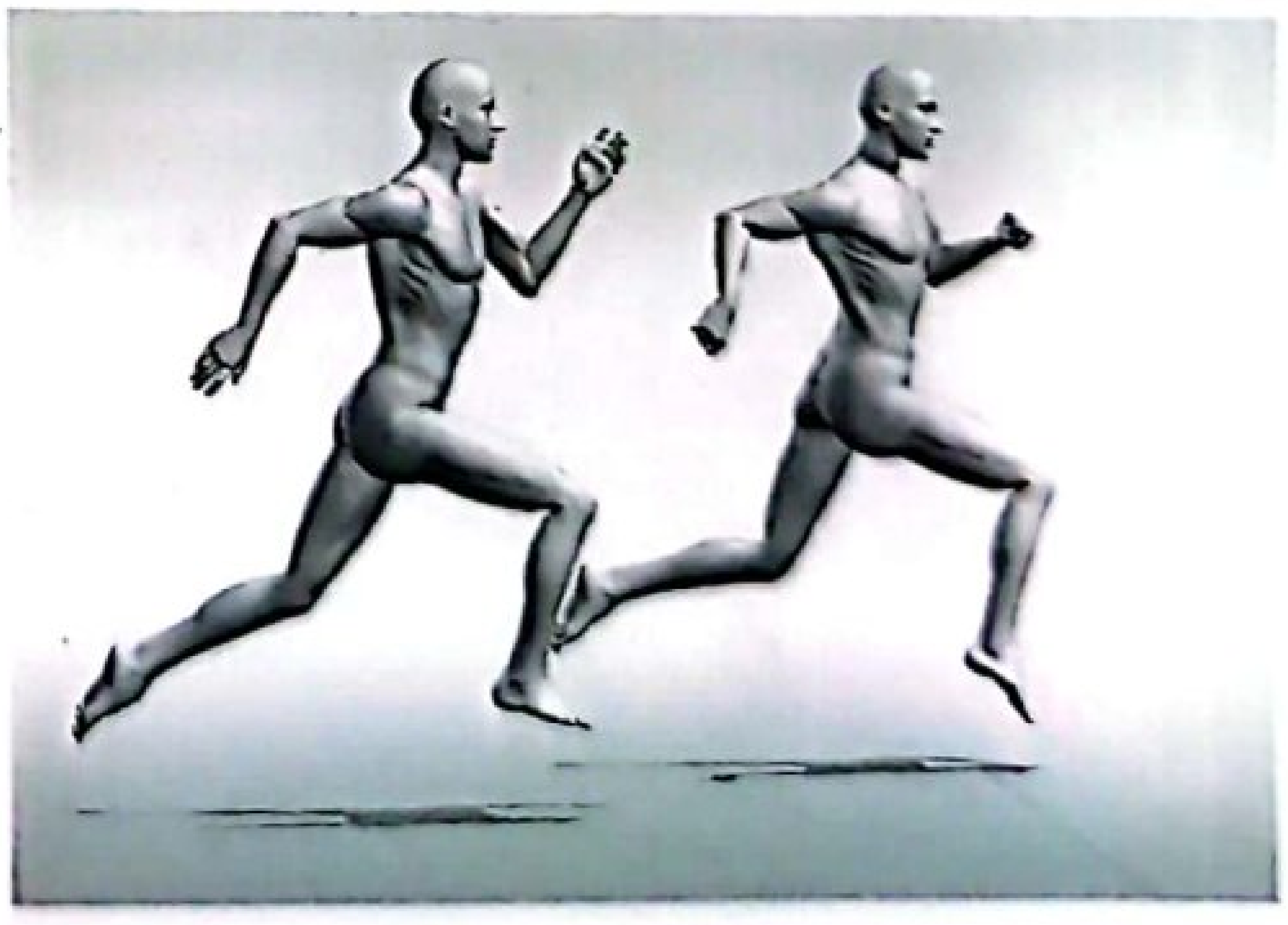
11 ピッチングの「④隠し」

ピッチングは、じ〜っくりとタメ（隠せ）る時間を許される球技の1つだ。

野球というスポーツの競技特性的には、相手が打ちづらいボールを投げ込むことが最重要であり、その動作中には邪魔は入れないルールになっているため、かませた状態でじ〜っくりと弓状線に意識を集約させたまま、前脚が接地するまでの間、骨盤の横移動（並進運動）をリードすることがこのシーンの役目となる。



CG10／ピッチングの際の「④隠し」のイメージ



このタメの時間をイメージするために、ボクはピッチングにおいては「隠す」というイメージワードを用いている。

何を隠すかといえば、それは軸脚側の弓状線である。

この部分をキャッチャーから見えないように、横向きのままで隠したままで並進運動（横向きの移動）を行う。骨盤が横向きのままならば、左（前にある）の弓状線が邪魔でもその後ろに隠れたままでステップできるはずだ。

ではなぜ、隠す必要が生ずるのか。

それは、このあと起こる骨盤の反転のキレ、さらには1st-スピンのスピードアップを狙っているからにほかならない。次の手順であるブラッシングのキレを出すために、下半身を力ませるのではなく、その行為に費やす時間を切り詰めることで、反転速度を稼ぎ出そうという戦略なのだ。

つまり、タメが長くなれば長くなるほど、「反転に費やせる時間」が短くなるため、腰をハイスピードで切らざるを得ない状況に追い込まれる。10数えるうち、９タメて隠し、残りの１でブラッシングを敢行する、そんなイメージで骨盤の擦り合わせのキレ味を出していく。

たとえば、かませから前脚の着地までの動作に１秒間を費やす投手がいたとしよう。彼がこの９：１のタメを行おうとすれば、0.9秒は骨盤の横ズレ運動に使われるため、骨盤の反転運動（ブラッシング）に用意された時間は0.1秒となる。

これは短い。現実には不可能な時間だ。

いや、だからこそチャレンジのしがいがあり、たとえ完封できたとしても、「いや、まだ改善の余地は残っている」というアグレッシブな心の持ちようで次の登板に臨むことができる。それがピッチングの奥深さなのかもしれない。

その意味で、９：１はあくまでイメージの世界の話であり、現実にその比率でピッチングできなかったとしても、それを目指し少しでも近づこうとする姿勢に意味がある。

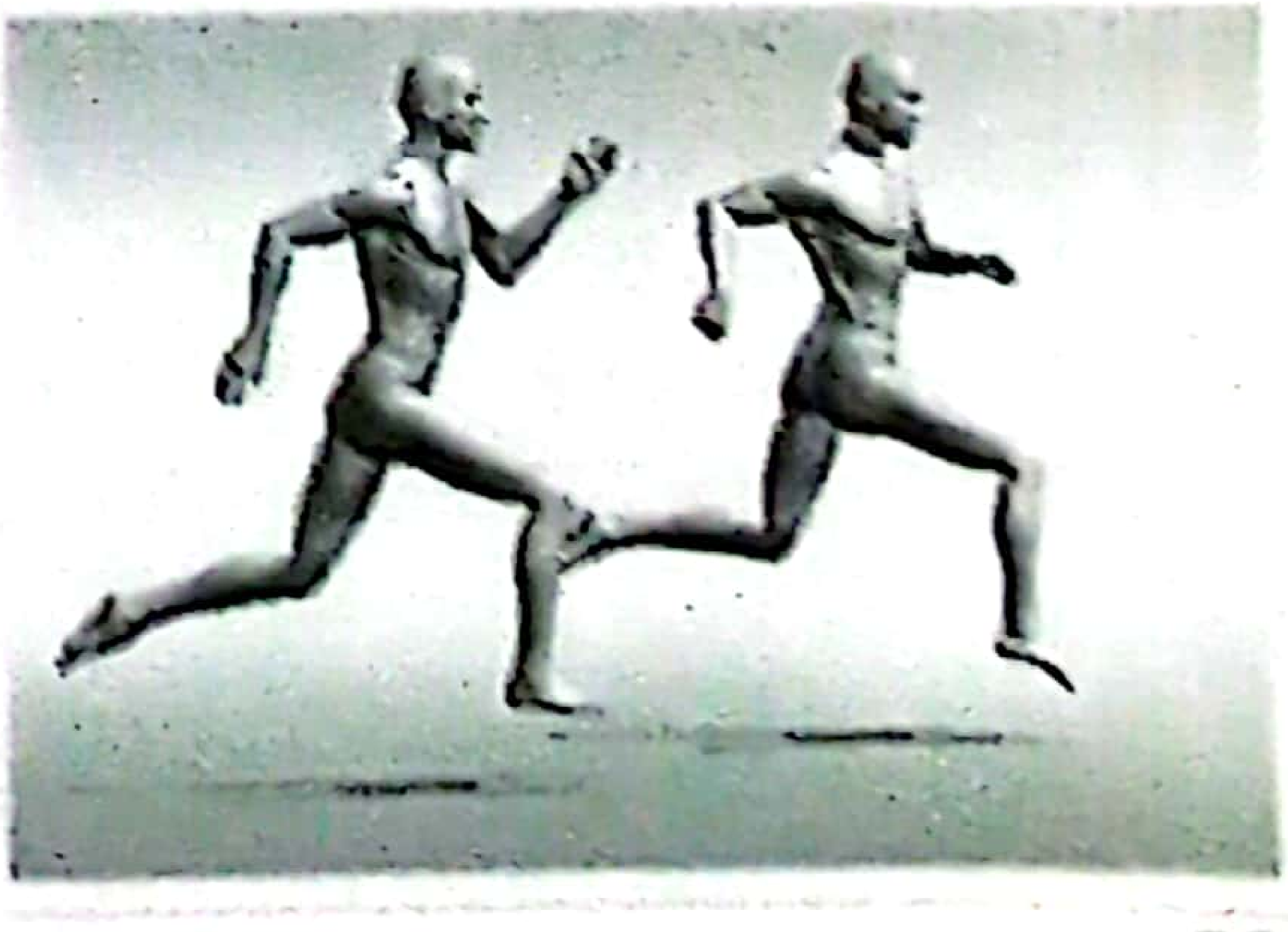
CamScannerでスキャン

その逆に、タメがなくなると、骨盤の回転運動が早くスタートしてしまうため、ぬったりもったりしたぬるい反転運動しか手に入らない。
通常は、6（隠し）：4（ブラッシング）の割合からイメージ作りを始めていって、徐々にハードルを上げていき、最終的には9：1の配分にまで時間を切り詰めていけばいい。

隠しの時間で印象的な投手は、福岡ソフトバンクホークスの斉藤和巳、杉内俊哉の両エース。
ともにはっきりとした「かませ」を通過させたあと、スローモーションかと思わせるほどゆったりとした「隠し」を用いる。
それは、日本野球の誇るべき伝統工芸である。

その想いは、06年メジャーチームのスプリングキャンプのブルペンを訪れて、より強くなった。
メジャーの打者たちのスイングは恐ろしく速い！　個性的に見えても、けっこう理に適っている部分もある。
しかし、投手は明らかにわが国の身体操作術に分があった。それもかなり差が開いていると見ていい。
決して大きくない身体で、限られた筋力で、いかにすれば通用するボールを放ることができるのかを、日本中の野球関係者が考え抜き、切磋琢磨し積み上げてきた伝統が、われわれにしか実現できない今日の崇高な野球技術を生み出したのだと強く感じた訪米となった。

アメリカ・メジャーの中心選手の多くが辞退した06年のWBC。日本が優勝したことをアメリカはまったく認めていない、という話を聞い



たことがある。
だったらベストメンバーでやろうじゃないか。
ボクたちには技がある。身体操作術に長け、それを磨き、工夫を凝らし、ほんのちょっとでもよいものに近づこうとする習練のDNAが息づいている。
ぜひ、本物の「世界一決定戦」でガチンコ勝負の対戦を受けていただきたい。

12 ピッチングの「⑤ブラッシング」

ピッチングにおけるブラッシングは、投じる球種に関係なく、9タメて隠し、残りの1でブラッシングを敢行するイメージを用い、骨盤の擦り合わせのキレ味を出していく。
利き腕の指先のつけ根になるのは、利き腕側（軸脚側）の弓状線だ。だが、身体のコントロールレバーは、その軸脚側レバーともう一方の脚を踏み出した側の弓状線レバーの2本。この2本を、火打ち石を擦り合わせるごとく瞬時に「……ズバッ」と入れ替えることで、連結した指先までを統括的に操作することが可能になる。
先ほどのタメのシーンが長く、擦り合わせが短く深くなるほど、ボールのキレと球持ちのよさと制球力に好影響を与えることになる。

3章で解説したように、骨盤が反転すればその部分から生え出た脊柱はスピンを起こさざるを得ない。したがって、意識的に上体を回そうと考える必要なし。この5番目の手順は、4番目までの手順が順当に実行されさえすれば、反射的にしかもオートマチックに引き起こされる種類のモノであると考えていい。
そのためにもプレーヤー自身は、ピッチング中にではなく、ブラッシングだけを取り出した体操やドリルを行うことによって、さらなるキレを上げる努力と工夫に集中すべきである。

ただし1つだけ、ピッチング中に脊柱の回転運動の速度を引き上げるためにできることがある。

CamScannerでスキャン

それには「頸反射」の活用だ。

ヒトはボディを回したいときに、2つの反射を利用できる。

まず1つが、骨盤が先に回転し、それにつられて脊柱（上体）が回転に誘い込まれる「腰反射」。【クオ・メソッド】ではこれを単純な腰の回転運動反射ではなく、骨盤内部を分割操作することにより、慣性モーメントを小さくすることを目論んでいる。それがこのブラッシング。

もう1つが「頸反射」。首の反射だ。回転したい方向へ向かって、上体よりも先んじて首を回すことで、腰反射と同じように脊柱が後ろから反射的に回ってくれる。

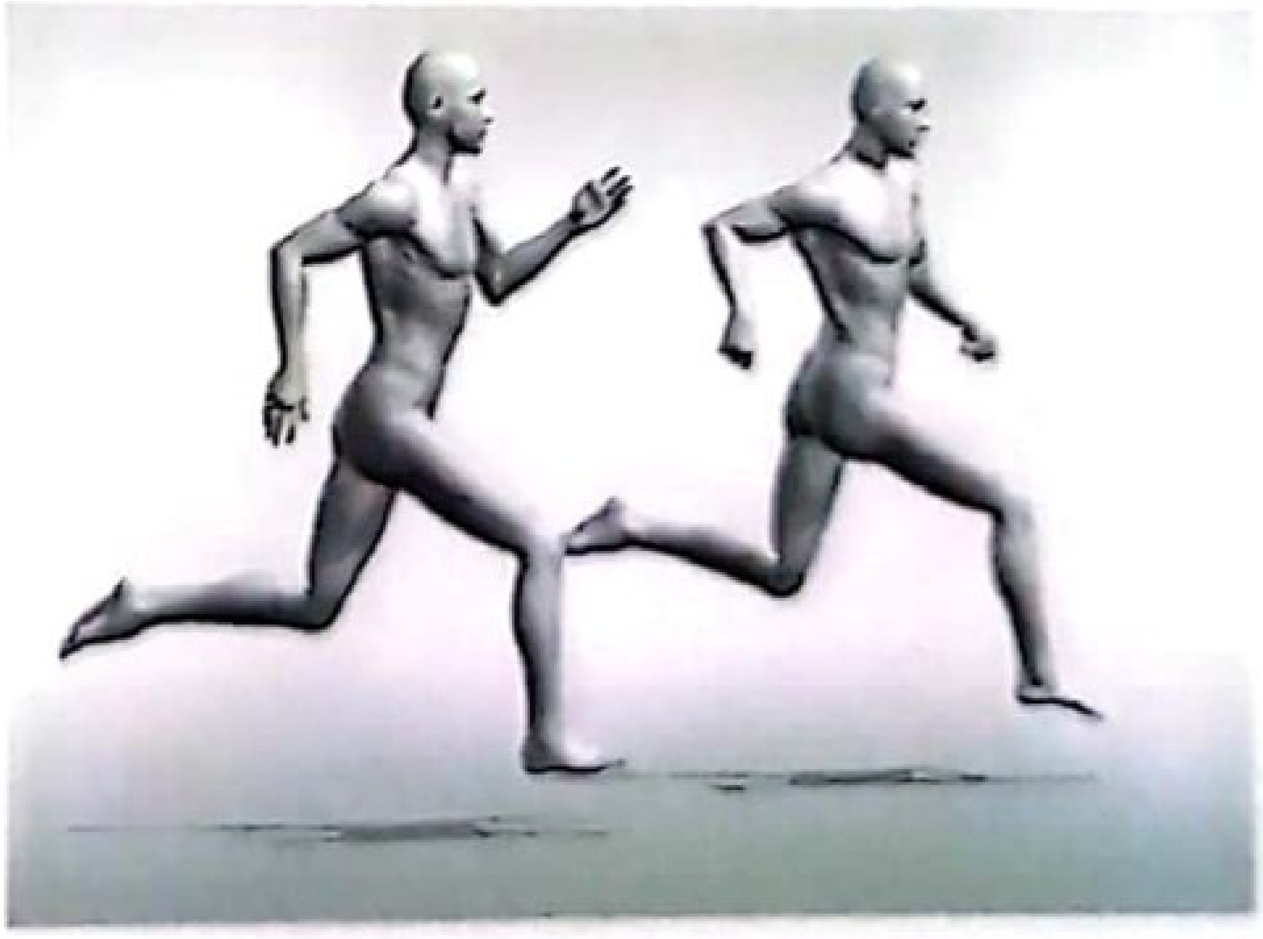
このシーンではキャッチャーミットを凝視してはならない。アッチ向いてホイ投法こそ理に適っている。

ただし、これとてブラッシングに導かれた「腰反射」とセットになって働いてこそのグッドバランス。仕組まれし生体反応の一部であることには変わりはない。なので、“意識して行ってはならない反射動作”であることをくれぐれもお忘れなく。

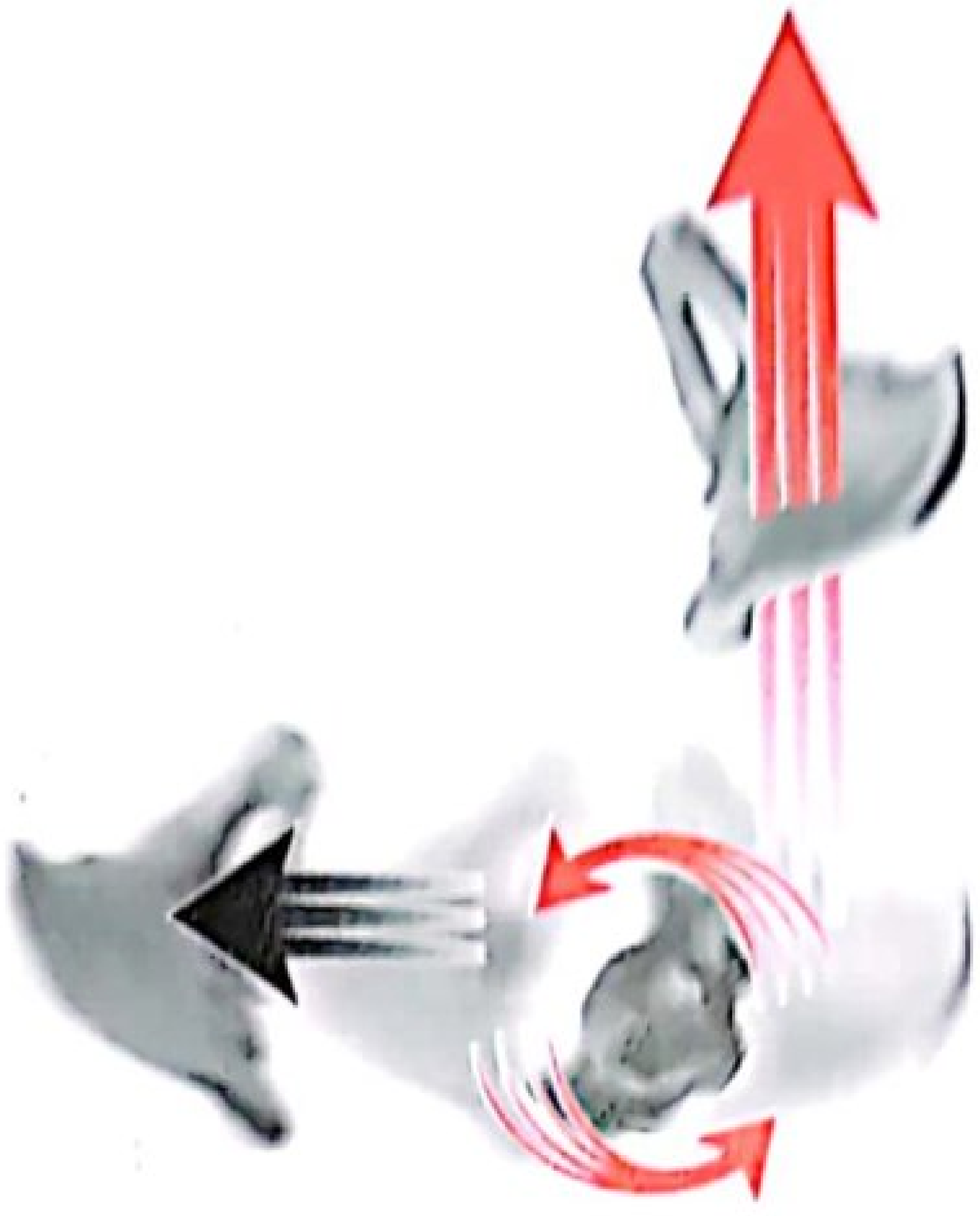
08年1月、【片腕型クオ・メソッド】を自分の投球に取り込んだ埼玉西武ライオンズの星野智樹投手は、この9：1のイメージの「極短縮ブラッシングドリル」をロサンゼルスでの自主トレのブルペンで試したとき「身体がヨジ切れてしまいそう」という感想を漏らした。

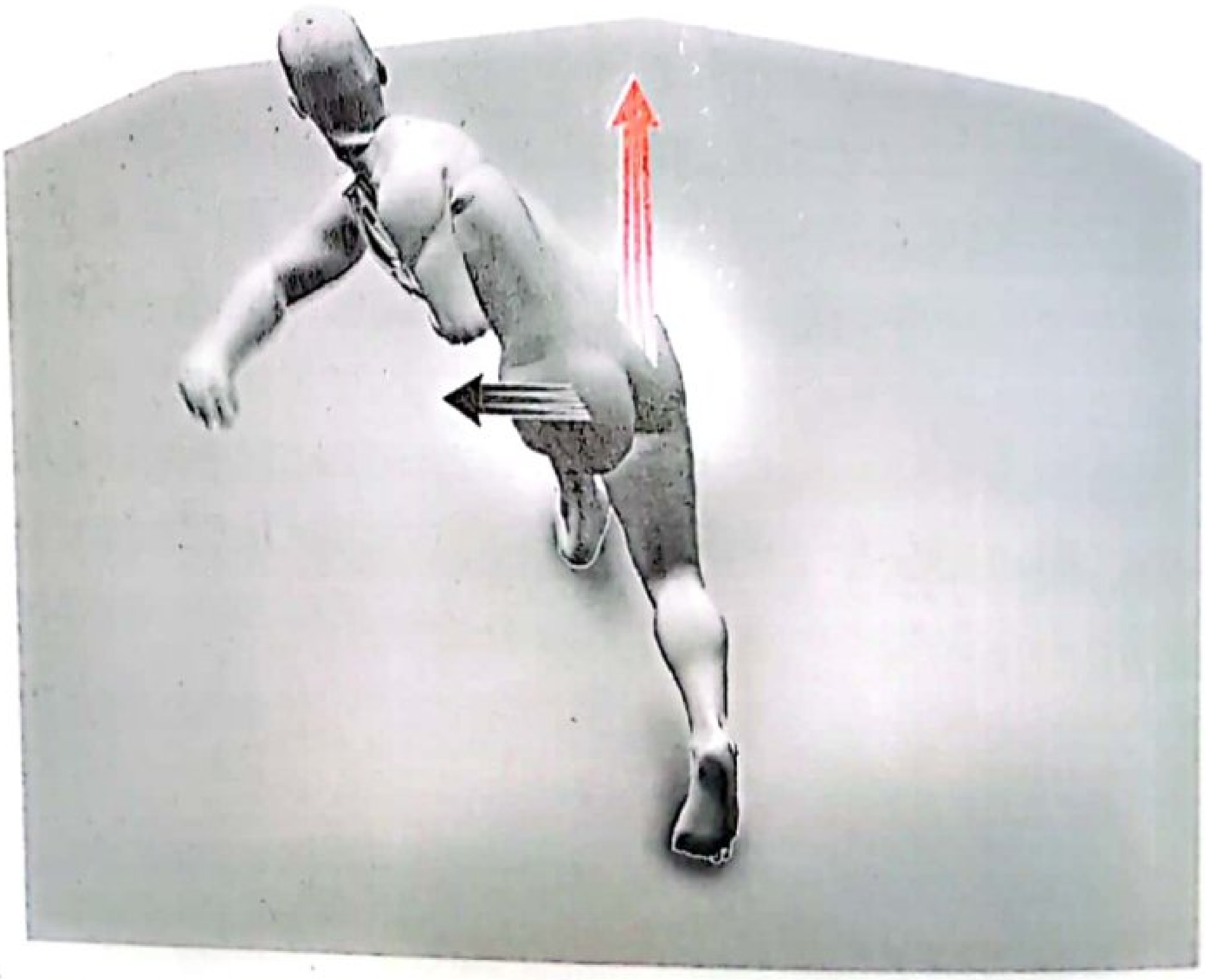
このとき、彼の球を受けていたのは、この自主トレ直後にロサンゼルス・ドジャースとマイナー契約することなった石橋史匡捕手。

このイメージを用いることで本当にボールスピードに変化が現れる



CamScannerでスキャン





CG11／ピッチングの「②ブラッシング」イメージ

かどうかを確認したかったのだが、あいにくスピードガンを持ち合わせていなかったため、正確に評価できなかった。

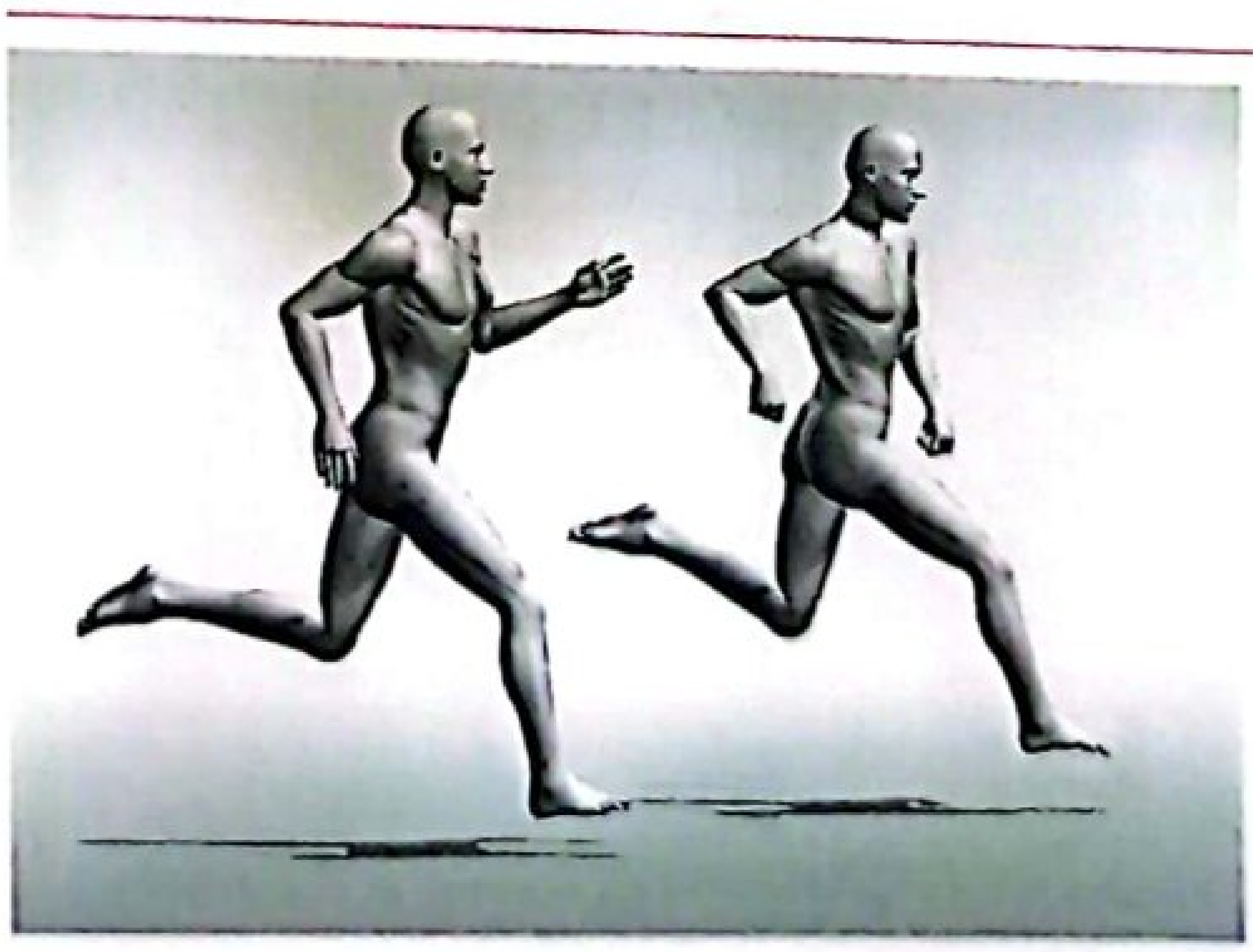
そこで、石橋捕手の主観に頼ることにした。星野投手の力の入れ具合はまったく同じにしてもらい、いつもの投げ方と9：1のイメージを取り入れた投球とで、差が出るものなのかどうかを計ろうとした。

すると石橋捕手の評価は「さっきの（ストレート）ボールを100とすると、今のは107です」と7％アップの数値（あくまでの彼の主観）を口にした。

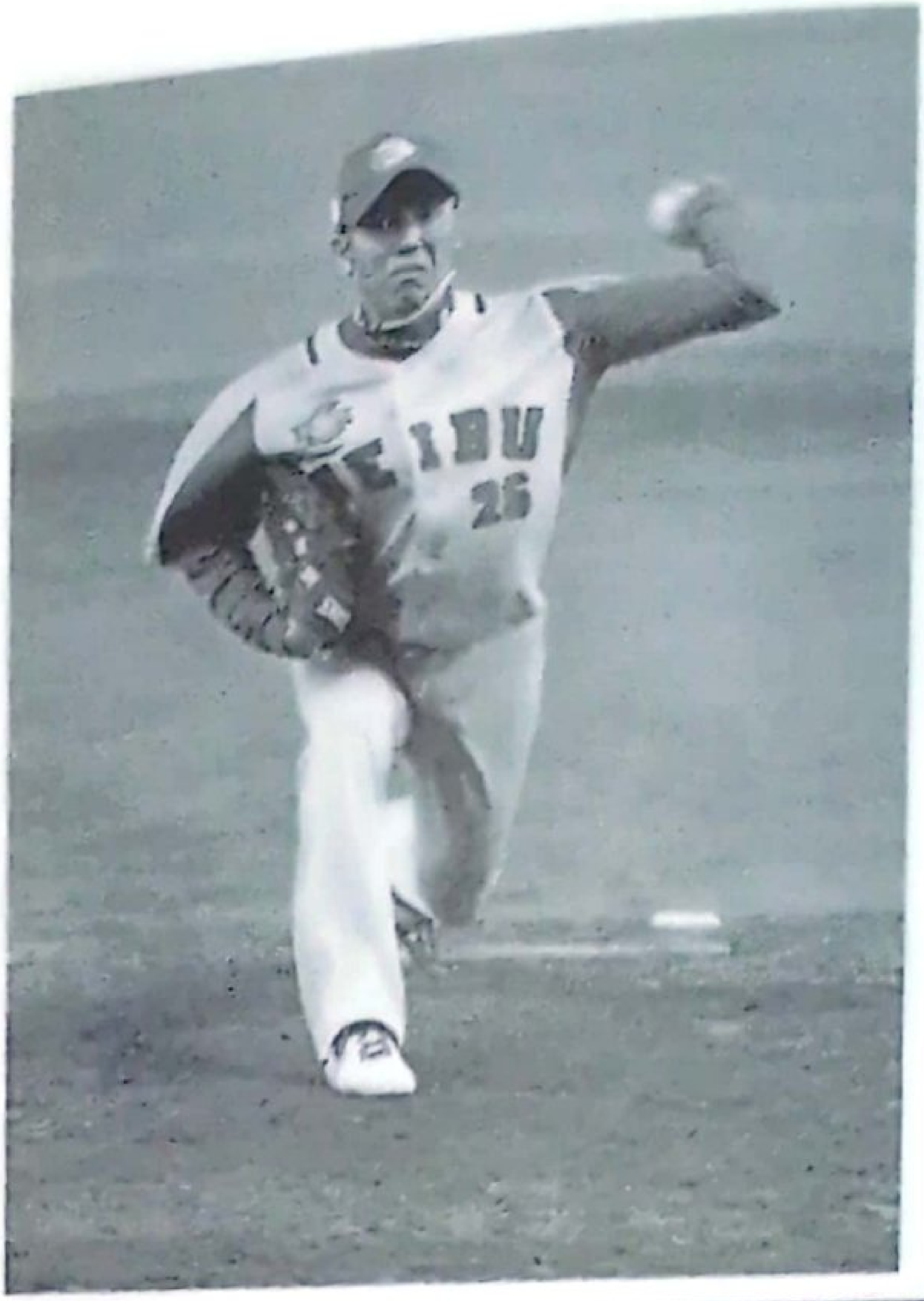
それを聞いた星野投手は、自身は力の入れ具合を変えていないので「ホントか、フミー（石橋捕手）？」と実感がわかない様子。

だが、これまでにない感覚を感じ取ったのか、その直後に「これって、究極ですね」と一言つけ加えた。

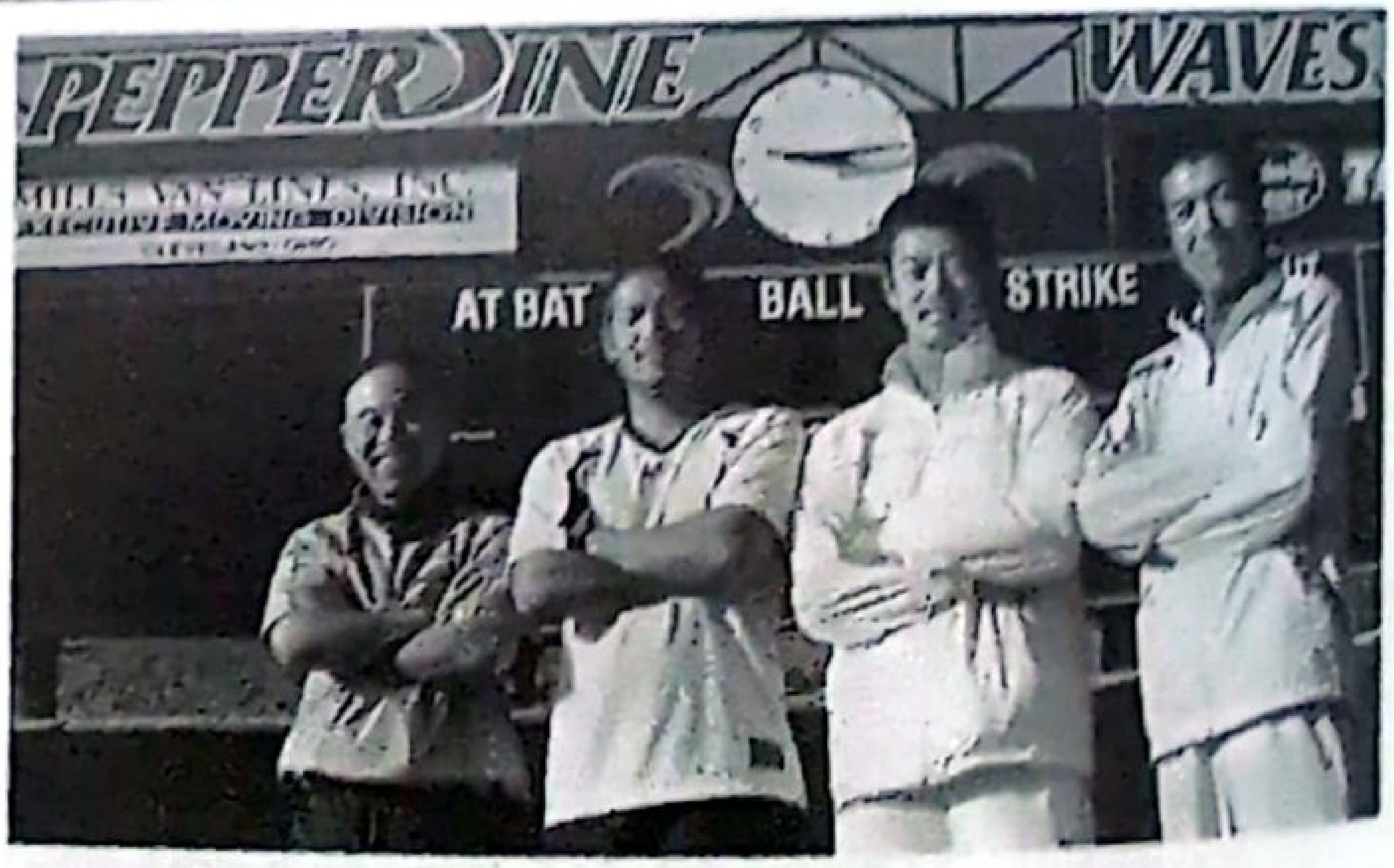
ちなみに、星野投手はこのときプロ入り10年目の30歳。07年、彼の二軍での投球を二軍監督として見守り続けたのが現一軍監督の渡辺久信監督だった。「今年の智樹のストレートは昨年とまったく違う」と渡辺監督。30歳を超えてから骨盤力と出合い、球の伸びとキレを増した左のセットアッパー職人は、08年は一軍で63試合に登板、4勝1敗29ホールドポイント、防御率2.38の自身最高の成績を残すとともに、08年のライオンズ日本一奪回に貢献した。



CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン



08年、埼玉西武ライオンズの日本一に貢献した星野投手



08年1月ロサンゼルスで自主トレを行った三人衆。左から著者、廣瀬純選手、小島心二郎投手(広島東洋)、星野智樹投手(埼玉西武)

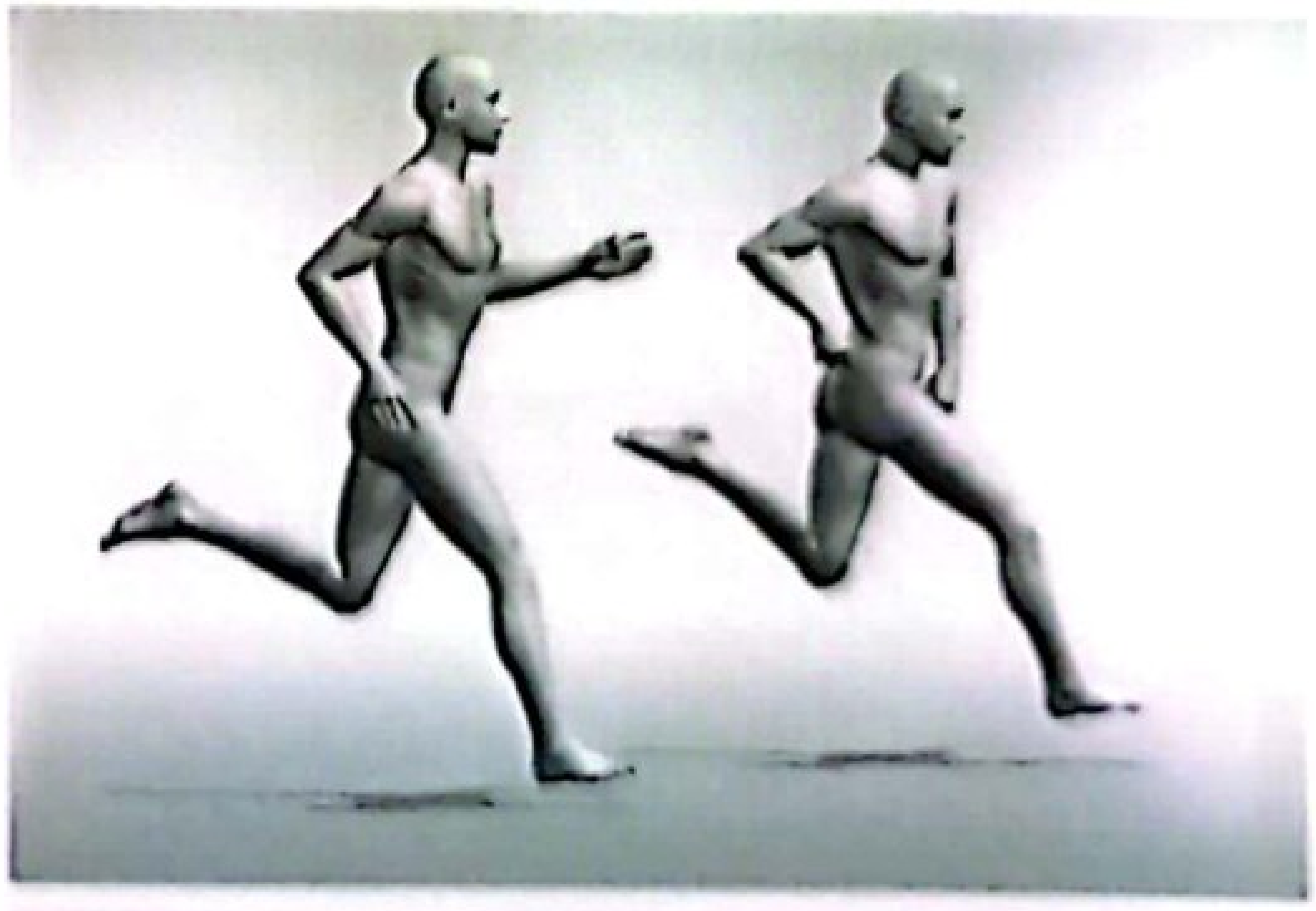
CamScannerでスキャン

13 ピッチングの「⑥パンチング」

スイングする（される）腕は、完全脱力こそ望ましい。
そうであれば、W－スピンが腕を勝手に高速度かつ安定したスイングに導いてくれる。
ボールを放つ瞬間は何も意識してはならない。というか、ピッチングのボール・リリースはあまりにも短時間内に遂行される動作のため、脳が意識的に制御できるシロモノではない。

ただ、弓状線からつながる長い腕の終点、ボールの縫い目に掛けた2本の指先には“掛かる”感覚がなくてはならない。そうでなければ、せっかくのエネルギー連鎖が最後の最後でムダに抜けてしまい、先端部が走ってくれなくなるからだ。

この指先に“掛かる”感覚を出すために有効なイメージは「ムチの先っぽ」。
弓状線を起点にし、胴体を抜け肩甲骨に届き腕を走り抜けた“長い下半身腕”の流れは、最後の最後には指先でムチの先端部の重みを感じつつ振り抜きたい。
支点を弓状線、作用点を指先とし、この2点をつなげ先端部のムチの先に掛かる感覚を持ちつつ弓状線レバーを操作するのである。
しかもそれは、大回りするムチではまずい。
頭の中で思い描く イメージは、直線運動に近い「パンチングモーション」。



CamScannerでスキャン

ギリギリまでパンチを放つのを我慢しておいて、最後の最後にズバッと弓状線からキャッチャーミットに向かって最短距離で打ち込めばいい。

これで、ピッチング用【クオ・メソッド】の完成である。

CG12/「パンチング」のイメージでピッチングの全体像を整える

CamScannerでスキャン

14 骨盤力の必要がないプレーヤー

最後に1つだけ、お断りを。

他のスポーツと同じように、野球の世界も奥が深くピッチングとは複雑なもので、速いボールを投げ込むことができれば成功するかというと、そうでもない。

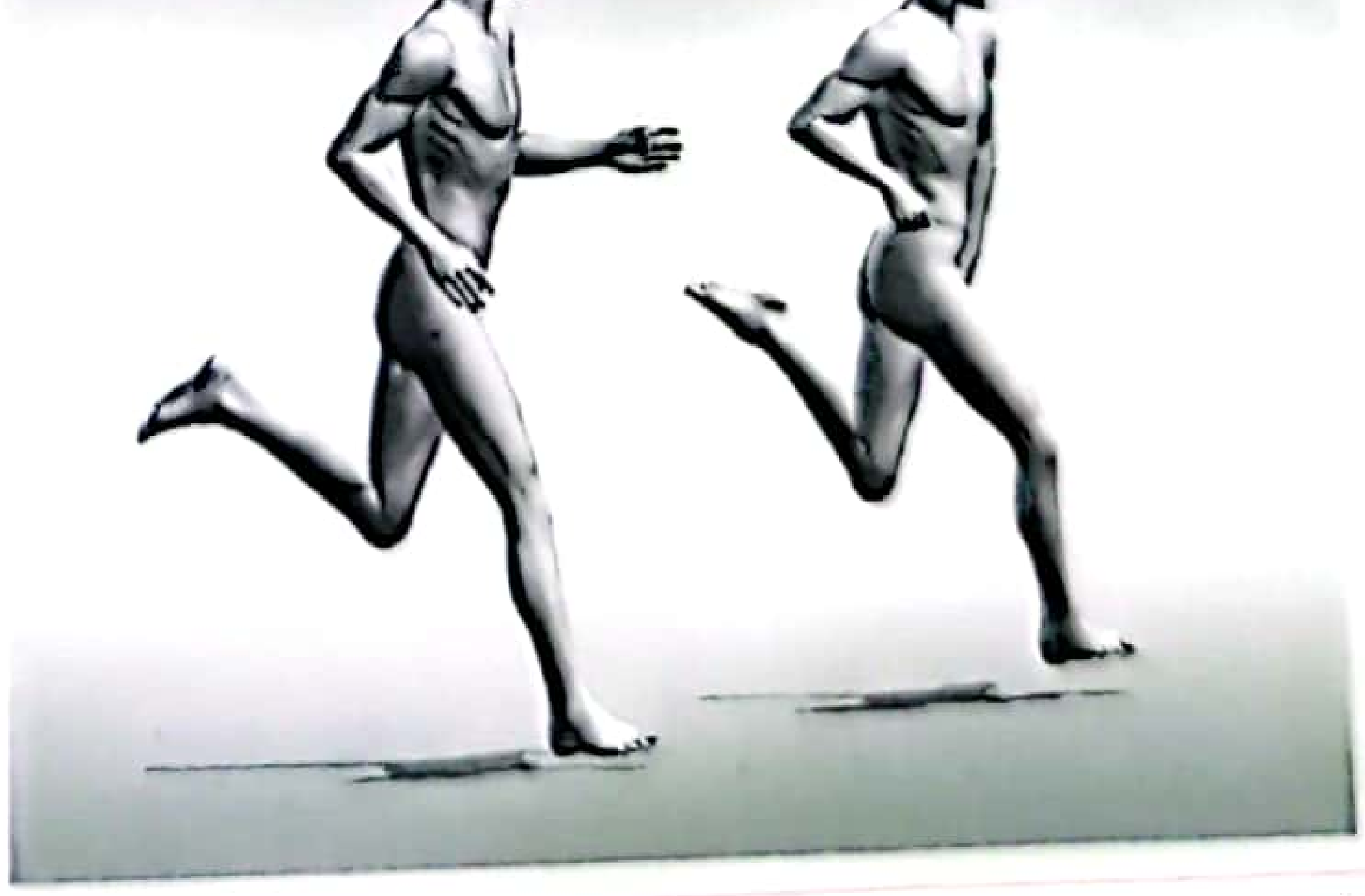
投手にとって大切な技能とは、自分の投げる球がナイスボールかどうかというよりも、相手が打ちづらいボールであるかどうかに大きなウエイトが置かれるのである。いわゆるブルペンエースでは、投手としての価値がいつまでたっても上がることはない。

その意味では、投手の身体の操り方がどんなスタイルのものであろうが、とにもかくにも打者を打ち取れる可能性の高いボールさえ投げることができれば、それはまぎれもなくハイパフォーマンスであるといえよう。

たとえば、ナックルボーラーのフィル・ニークロ（1958年にプロ入り。87年引退）。

初速が時速100キロにも満たない球で40代後半になっても第一線で投げ続け、メジャー通算318勝を挙げた投手。通算3342奪三振は歴代10位である。彼の投げるナックルボールは、揺れながら落ちたという。彼専用の捕手がいて、彼専用のデカミットを使用し、その魔球を必死にキャッチしたらしい。

このニークロのピッチング映像を見るかぎり、【クオ・メソッド】を



CamScannerでスキャン

用いてボールを投じているようには見えない。骨盤の動きよりも縫い目に引っかけた3本の指先のはじき感覚を磨き続けることこそが、彼の投球の生命線であるように思われる。しかもそんな投げ方で318勝投手。【クオ・メソッド】とは万人に共通の身体操作手段のはず。いったいこの事実をどう受け入れるべきか。

ボクはこう考えている。

この【クオ・メソッド】での身体操作のやり方は、脊椎動物の中の哺乳類系の動物として、われわれヒトに生まれつき備わっている、基本的かつ神秘的なまでに精巧に編み上げられた運動制御機構の根幹を抜き出したモノである。根幹であるからこそ、さまざまなスポーツ競技への応用が可能なわけだ。枝葉の衣替えは無限に可能なのである。その枝葉とは、各種目のことであり、野球のピッチングであったり、バドミントンのスマッシュであったり、用具とルールを味つけすることで多様性を楽しむ幸せが許されている。

問題は、野球のピッチングとバドミントンのスマッシュは、共通の根幹操作法で事足りるにもかかわらず、使用する用具とルールが違うために枝葉の部分ではその競技の個性（特殊性）が出てしまう（許されてしまう）こと。

そしてそこに、本流とはまったく異なった戦略で勝負を挑む亜種が生き残れるすき間が開かれることとなるだろう。それは野球という同一種目の中でも、ナックルボールのように「ボールの縫い目と空気抵抗の有効活用」という物理的アドバンテージを生かすことができれば、「相手に競り勝つ手段」を開拓し成功するケースはあり得る、という理解である。

つまり、ニークロのように独自の「相手に競り勝つ手段」を開発し身につけることができるなら、そのアスリートに【クオ・メソッド】は必要ない。本書もいらない。

だが、そういった特殊な技（芸）を身につけるのではなく、もしキミがよりハイレベルのキレやスピードやコントロールを毎回同じように発揮することで勝負に挑むタイプの本格派アスリートを目指すのな

らば、この【クオ・メソッド】という考え方は大いに力になってくれるとボクは考えている。

どちらでもいい。選ぶのはキミである。どちらのスタイルで一流となるかの選択権はキミが握っているのだ。

15 他競技への応用のヒント

ここからは、野球のピッチングをたたき台にし、他の片腕型種目への応用のヒントを探る。

①「骨盤帯３分割」

骨盤分割を行う高さ－低さ（股関節・ヒザ関節・足首の折れ曲がり具合）は、その競技ごとに変わる。

最も深い抜きを必要とするのが相撲である。相手が重く、捕まえるべき相手のまわしの高さも比較的低い位置にあるためだ。このようなタイプの種目の骨盤分割は、深く沈み込んだポジションが要求される。

留意すべきは、深く腰を落としたとき、腰椎が反ったり滑ったり、丸まったりしないよう、まっすぐの姿勢をキープすることと、足の裏が浮かないことだ。深い位置での分割はノーマルのポジションよりも可動域に制限が出るため割りづらいが、あくまで正しい動きを追求したい。

逆に、高いポジショニングシーンが中心となるのが水泳のクロール、ボクシング、バドミントン、バレーボール、ハンドボール。

ただ、どの種目も打点や要求される動作があらゆる高さに存在するため、最低限ノーマルな高さの分割は経験しておいたほうがいいと考える。

② 「かませ」

骨盤帯3分割同様、かませの深さも扱う用具や相手によって変化する。

扱う用具や投げる相手の重量が大きくなればなるほど、かませは深くなり、軽ければ軽いほど浅くなる。

たとえば、百数十kgの巨体に対し上手投げを繰り出すときの力士のかませでは深く腰を落とさなければならない。それに比べて重さ約5gのシャトルコックを100gに満たないラケットで打ち返すバドミントンのスマッシュは、比較的高いかませ状態から放ったほうが効率と精度が高くなる。

クロールでのかませは必要ない。ただしスタートの飛び込みのシーンでは、活用の価値はあるかもしれない。

③ 「弓一先連結」

バドミントンの「スマッシュ」、テニスの「サーブ」「スマッシュ」などの、比較的軽く長い道具を用いるラケット系の種目では、先端のムチ感覚を持つことが重要な要素となる。

バレーボールの「サーブ」「アタック」も同様である。

クロールの際の腕のつけ根は
肩ではなく、弓状線！

CamScannerでスキャン

投擲種目のやり投げや相撲の投げ技も、"掛かる"感覚が重要であることに変わりはない。しかし、動かす物（投げる物）が大きく重くなるほど、その先端部を走らせるというよりは、下半身で引っ張り込むときに大きな力に負けないように指先を"固めておく"感覚に近づいてくるだろう。

「クロール」の際の腕のつけ根は肩ではない。右腕は右の弓状線から、左腕は左の弓状線から生え出ている、と考える。それをムチ化し、弓状線のレバー操作で動かし、プールの水を後方へと押しやればいい。

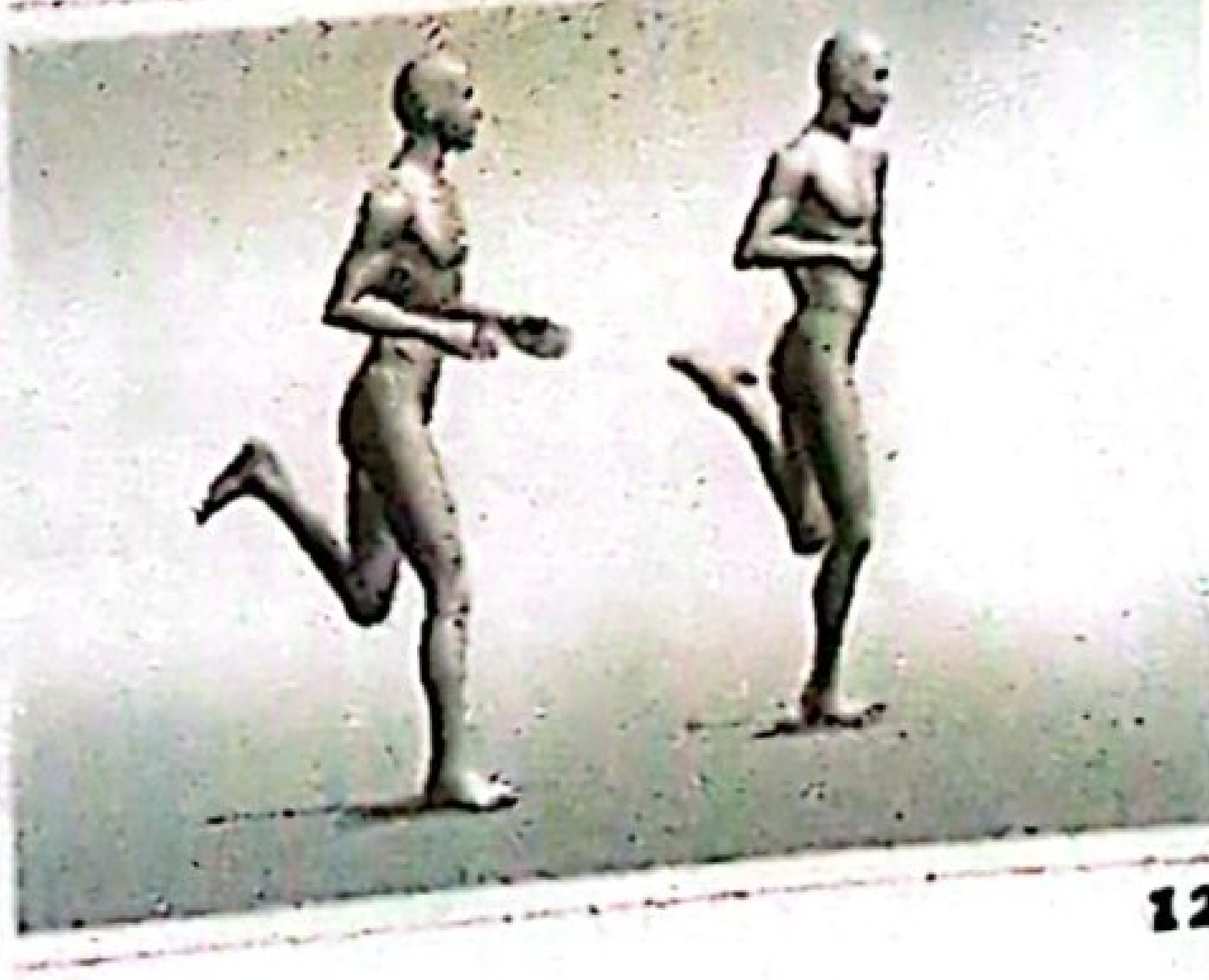
④「タメ」

競技によってはタメる時間を引き延ばすことが許されない種目もある。種類的には、相手が至近距離にいてなおかつ相手が打ち込んで（返して）くるパンチやボールに反応することが要求されるボクシングのパンチや卓球のストレートなど。

これらは9：1の比率ではまずい。

ボクシングのパフォーマンスにとって「パンチを繰り出すことを相手に悟られない」という項目は大きなウエイトを占めていると考える。ストレートであろうが、フックであろうが、アッパーであろうが、すべてのパンチはそれがパンチであったかそれともフットワークの一種であったかわからないくらいの小さな（コンパクト）モーションから繰り出すことができるなら、それはこの競技にとって大きなアドバンテージを得ることができる。

その意味で、【片腕型クオ・メソッド】の中でもより"反応速度"を要求される種目では、「かませ＋タメ」がひとまとまりになっている



CamScannerでスキャン

これぞAir-K!

ケースも考えられる。野球の野手の「スローイング」や牽制球を投じる場合も、打者走者をアウトにするためには、同様のタメの短縮化に努めなければならないケースがある。

⑤「ブラッシング」

バレーボールの「アタック」やハンドボールの「スカイシュート」など、空中で腕をスイングする競技であっても、この2本のレバーを擦り合わせる行為がカギを握る。

脚が地面と接地していないということは、地面の反力を活用できない不利な面と引き替えに、脚が自由なので骨盤の分割やブラッシングが地面からの制限を受けないですむという利点がある。

ハンドボール日本代表の宮崎大輔選手のシュートに注目してみると、利き腕側の右骨盤弓状線を振り込むと同時に、左の弓状線を引き込んでいる動作に気づく。

“エア・ケイ”こと錦織圭選手の動きはまさにこれと同じ。ラファエル・ナダル（スペイン）もロジャー・フェデラー（スイス）も、前脚が空中に浮いたフォアハンドで同じタイプのカウンターモーション、ブラッシングを見せる。

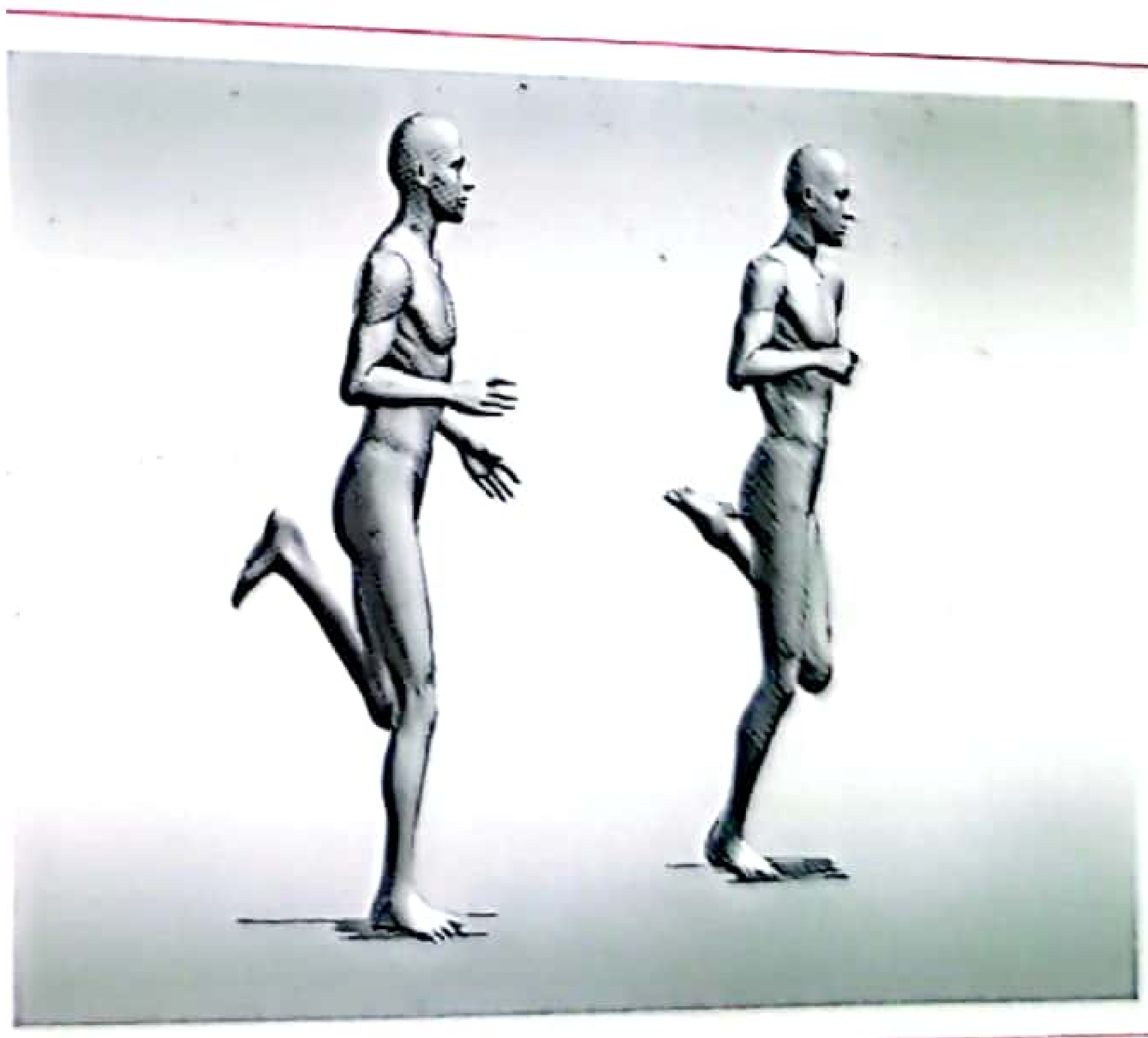
08年のウィンブルドン選手権。この両者の4時間48分におよぶ死闘に決着をつけたのは、フェデラーの放った最後のフォアハンドだった。これが無情にもネットにかかってゲームセット。その瞬間、勝者のナダルはその場に仰向けに倒れ込み、暮れなずむセンターコートの夕空を脳裏に焼きつけた。

このフェデラーの最後のショット、このとき実は彼の骨盤は止まっていた。このときだけブラッシングが抜け落ちていた。その原因が疲れからくるものなのか、それともメンタル的要素か？　どちらにせよ彼の内部で起きたこと。こればかりは、外から見ている人間にはわからない。

ただ、原因はわからなくとも、はっきりとしていることはある。

テニスのストロークでは、場面に関係なく骨盤の反転が腕のスイングよりも先行すべきである。骨盤→肩→腕→ラケットの順に下から連鎖することで、運動連鎖（キネティックチェーン）がスムーズに遂行され高効率のスイングが実現する。

フェデラーほどのトップアスリートであっても、骨盤が動いてくれなければ運動連鎖が乱れ、結果、手打ちになってしまいコントロールを乱すこともあるのだ。



CamScannerでスキャン

今一度、世界のトップランキングのテニスプレーヤーたちの骨盤の向きに注目してもらいたい。

片手打ちのフォアハンドで彼らがブラッシングするシーンでは、骨盤は相手コートに向かって正対している。

ナダルの場合はバックハンドさえそうなることがある。

これはいったいどういうことなのか？

考えられることは2つ。

1つは、現代テニスの急速なスピード化により、昔のように「よっこらしょっ」と悠長にテイクバックを取っている時間がなくなってきたため、コンパクトなテイクバックにならざるを得なかったことが1つ。骨盤が相手に正対するように変化すれば、後ろが小さく前が大きなストロークへと変わる。

もう1つが、スイングをコンパクトにするために骨盤を相手コートに向けて打ったところ強烈なトップスピンが生まれることに気づき、それ自体が有効な武器となって定着したこと。

この2つの理由によると考える。

つまり、腰のテイクバックを取らずに、骨盤を相手コートに向けた浅い骨盤位置からのブラッシングによる運動連鎖となれば、ラケット面が固定したストロークよりも「回旋系の反射×反射」の連続によってコンパクトなW-スピンを起こしやすくなり、その結果、腕とラケットは内向きへのスパイラル運動を強調されることとなる。内向きへと回旋しながらスイングされるラケットでボールの斜め上面部をヒットすれば、強烈なトップスピン回転のかかったショットとなるわけだ。

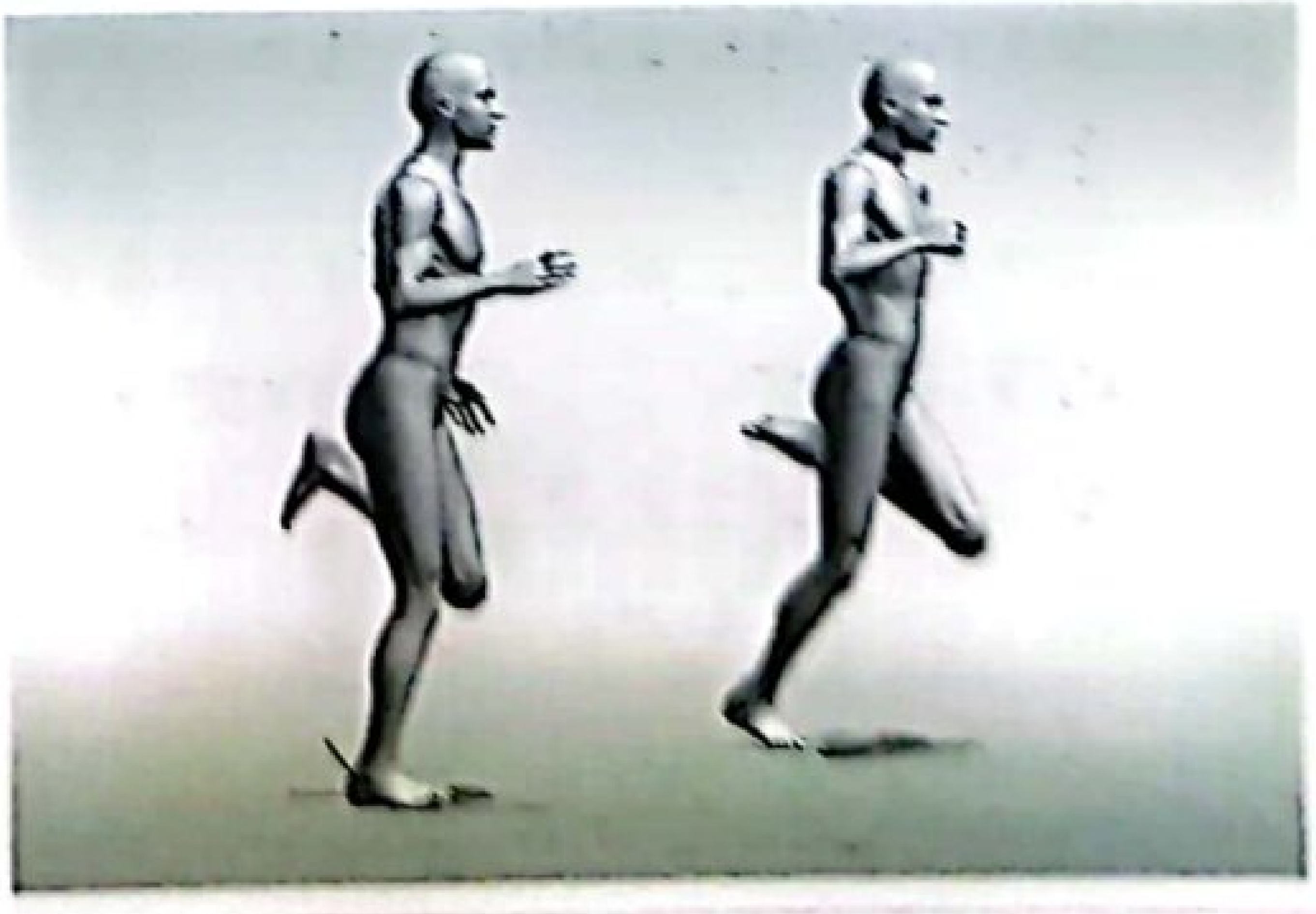
実はこの「骨盤を相手コートに向けてからのブラッシングストローク」が有効なのは、高速トップスピンを繰り出すときだけに限ったことではない。

比較的近い距離間で緩いボールを打ち返すコントロールショットのケースでも、骨盤は前に向けたままでブラッシングスピードをスローダウンすれば、確実にコントロールされた柔らかいショットを生み出すことが可能である。

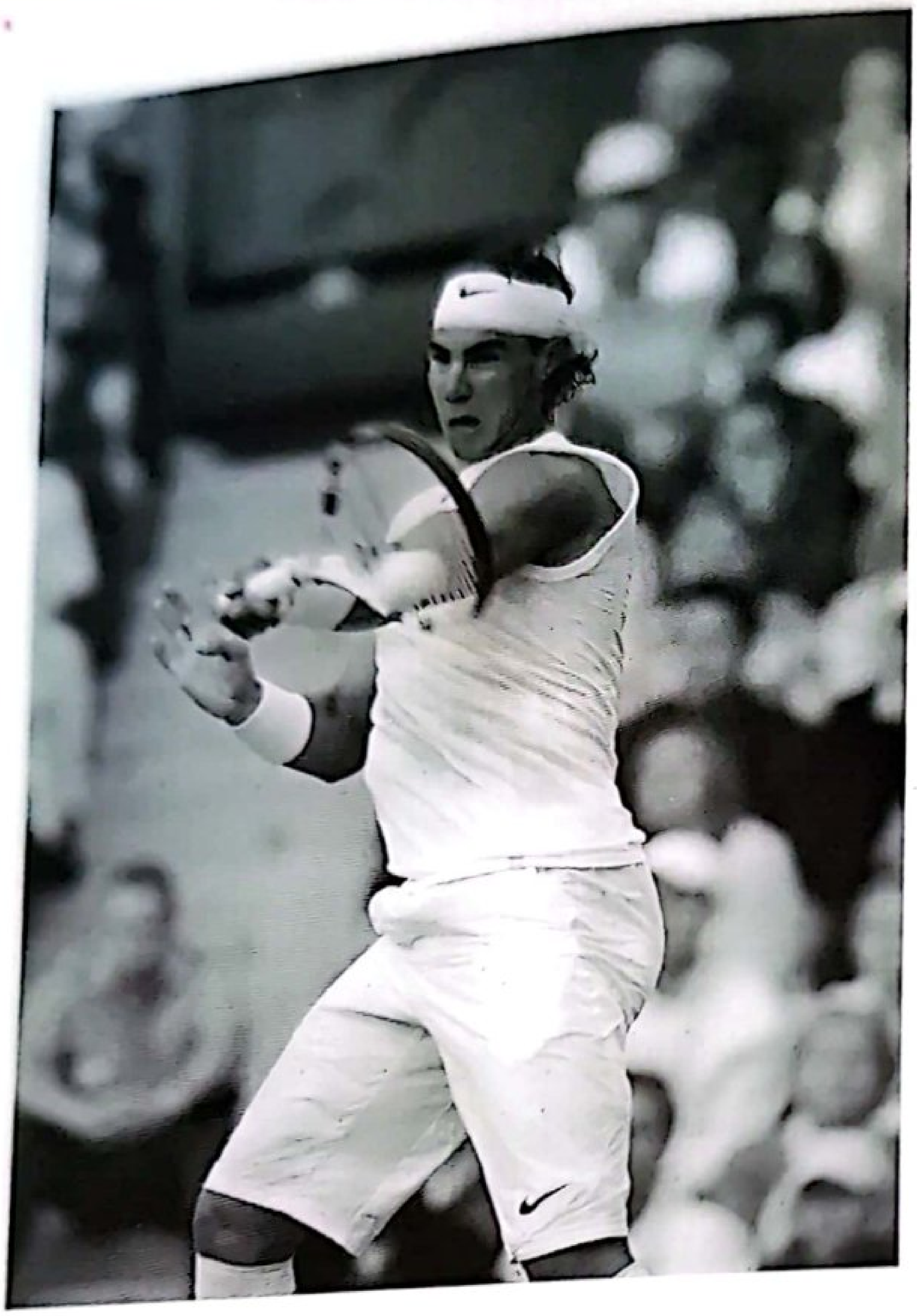
つまり、ブラッシングとは動力装置であり、同時に先端部の速度を調整する役割も合わせ持っているわけだ。
どこまでも優秀なコントロールレバーなのである。

そうとなれば、相手に骨盤を向けてブラッシングすることこそがフォアハンドストロークの基本となろう。ところが、なぜかテニス初心者がスクールや部活の最初に教わるのはこのスタイルではないという。
初心者へのコーチング方法は、フォアハンドもバックハンドも「身体を横に向けた体勢（骨盤も相手コートに対して90度の角度を保った向き）から、しっかり前（相手コート方向）に踏み込んで体重移動しつつ、左の肩（右打ちのフォアの場合）を開かないよう意識し、ラケットを前方に振り抜く」のだというのだ。

本当にこれでいいのか？
こんなにも効率のいいスイング方法があり、トッププロもそうやって打っているにもかかわらず、なぜ初心者は90度横を向いて打つことを一番肝心な最初のレッスンで教わるのか？
初心者が骨盤でスイング操作することが難しく、まずはボールに慣れることを重んじるため？
いや、そうではあるまい。
まずボールに慣れることが目的というならば、羽子板（はごいた）のごとく相手に腰（胸）を向けた状態から練習を始めるべきではないのか。むしろそのほうが、ヒトとして本能的にセットアップしやすい構えだと思うのだが。



CamScannerでスキャン


ナダルのインパクトシーン

しかも、世界最高峰のナダルもそうやってインパクトを迎えているのだ。まずは基本からと考えるなら、トッププロのインパクトエッセンス、すなわち骨盤誘導による心地よいスイングの快感と打感を味わってもらうことから初日をスタートさせるべきではないのか。そして、シンプルに相手コートに身体を向けたまま、まずは成功体験を積んでもらうために、ハエが止まるような緩く、ポーン、ポーンと弾むボールをラケットでつかまえることから始めればいい。

「せえの〜、ギュ〜〜〜、バッ！」っと「タイムマーキング（音の印）」をかぶせながら最も簡単なパフォーマンスで遊んでもらう。

そして、ポーン、ポーンと相手コートに打ち返せるようになった有閑マダムに、ボクならこう声をかけるだろう。

「すばらしい！　パーフェクトです。今のストロークはあのナダルと同じテクニックでしたよ」と。

CamScannerでスキャン

大げさではない。

ボクがこれまでかかわってきた野球選手の中には、自分の今のプレースタイル（バッティングやピッチング）の原型がいつごろできたものなのかという問いに、「野球を始めてすぐ」と答える選手が少なくない。未熟ながらも彼らは、生まれて初めてのその一振りから自分自身のスイングスタイルの核心部を使って投げたり打ったりしているのである。そして、成長するにつれて身体ができ、筋力がついてきて、完成型となりプロの舞台でそれを披露する日が来る。「もともとこういう打ち方で、大切な部分は何も変わっていない」のだと。

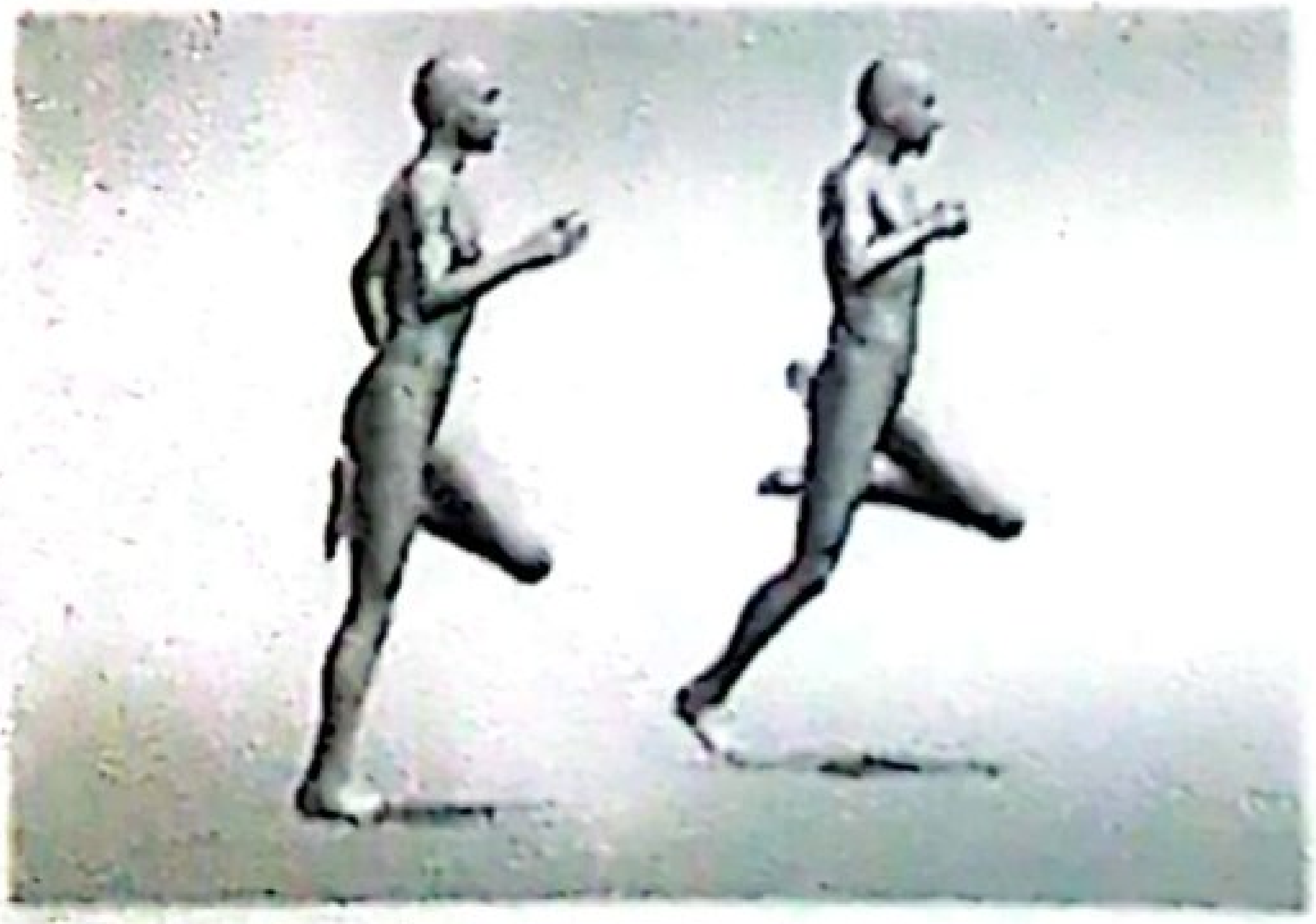
たしかに、スポーツに限らず最初についた変なクセを大人になってから取り除くのは容易なことではない。

ボクたち上達屋のパフォーマンス・コーディネーターの日々の業務であるリプリンティング（刷り込み直し作業）とは、まさにこの身体の奥底にこびりついた妙なクセとの戦いであるといってもいい。

初心者や子どもたちにとって、簡単に達成できる小さな成功体験を積み重ねて、面白みを感じることでモチベーションを上げ、1つずつステップアップし上達していくという過程を経るのはとても大切なことである。これ自体はすばらしい。

だが、成功体験を優先してしまい、安易な代行技能を乱発するコーチングには、彼らの生涯スポーツを考えた場合、きわめてリスキーな選択であることも日本中の指導者に知ってもらいたい。

ちなみに、わが上達屋の練習ドリルは、アスリート用、初心者用、kids用というふうには分けていない。ドジャースで先発の柱として活



上達屋ではプロのドリルも子どものドリルも同様である

躍する黒田博樹投手の練習ドリルと、ブカブカのユニフォームで10m届くか届かないかの投球をする小学校1年生の練習ドリルはまったく同じものを用いている。

そうでなければおかしいと考えている。設計図も部品も制御回路もコントロールレバーも67億人みな同じなのだから。

なにもすべての人が球速が150キロのボールを投げ、200キロのサーブを打てると言っているのではない。それは個人の身体能力の差異が関係してくる。

そうではなく、トップアスリートとチビッコと有閑マダムの“スイングメカニズムのエッセンス”は共通でなければおかしい、と気づいたのだ。

だからこそ、初めてそのスポーツに触れる初心者のコーチングでは、初日から骨盤内に隠れた弓状線レバー操作を最も成功しやすい方法で誘い出し、彼らのハートに火をつけることがとても大切なことなんだぞと、常に自分自身に言い聞かせている。

①「パンチング」

扱う道具が重くなるほど、肩甲骨＋脇を固める系のパンチングイメージに近づいていくだろう。軽くなればその逆だ。肩甲骨のスライドは自由度を増し、腕が前方へ長く伸びるパンチでいい。

ソフトボール界屈指のジャイロボーラー、上野由岐子選手。ボール

にらせん回転を与えた。リリース直後に現れる彼女の地面方向へのパンチングモーションは、まるで、彼女の目前にひざまずいた敵の額に最後の一拳をくれてやるがごとく"クール"である。

頸反射に関しては、ありとあらゆるスポーツシーンで見られる。

たとえとしてわかりやすのが、フィギュアスケートの回転技の際の
動作。

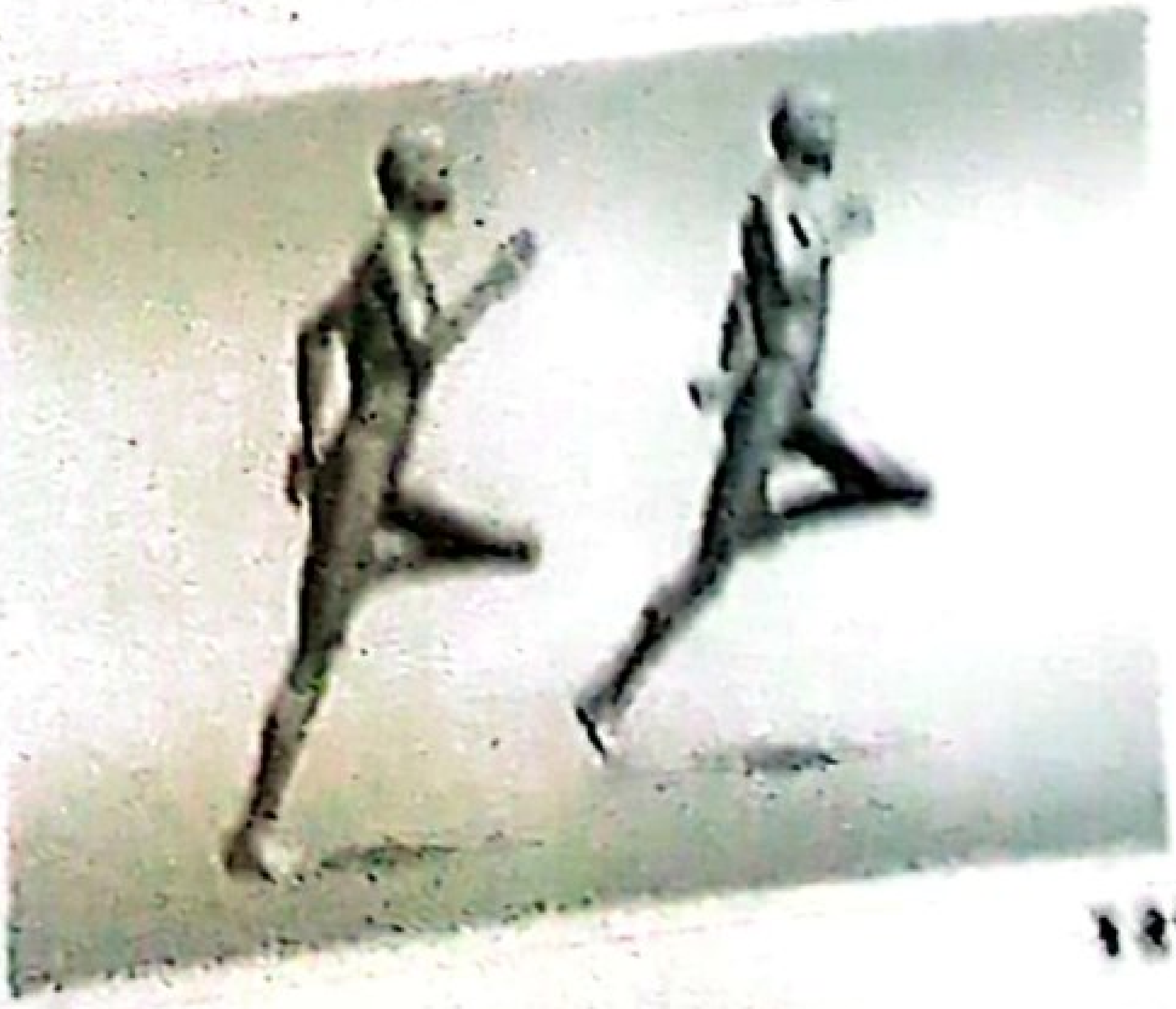
この競技最大の特徴は舞台が滑りやすい氷上なので、スピンの速度が欲しいときは、腰反射よりも頸反射に頼る割合が大きくなる。下半身の動きは足元が滑って出しづらいからだ。

その逆で、足場がすっぽりと沈み込むような動作、たとえば砂の上でのような競技になればなるほど、下半身からの誘導が重要になり、腰反射にかかる割合が大きくなる。

水泳のクロールにもパンチングイメージは活用できる。

水泳のクロールにもパンチングイメージは活用できる。
たとえば、「ローリング」と呼ばれる身体が左右に傾き反転する動き
たとえば、「ローリング」と呼ばれる身体が左右に傾き反転する動き
がああるが、これも弓状線からのパンチングによって引き出せる。
このローリングという言葉、本当に取り出したい動きを選手に想起
させるには十分ではないかもしれない。なぜなら、脊柱だけが焼き鳥
の串のように、左回転～右回転～左回転～右回転～……と、反転動作
（ローリング）を繰り返すことがこのシーンでの本来の目的ではない
からだ。

脊柱の回転運動、すなわち1st-スピンの本質は、骨盤の弓状線から
のリードによって脊柱下部から上部へ、さらには肩甲骨を介して腕の
内向きへの回旋すなわち2nd-スピンへ、そして水をキャッチしてプル



内藤大助選手の「アッチ向いてボディ」。腰+頸反射の表れ

する手のひらをW-スピン運動によってスムーズに作動させるための、大切な通過要素の1つである。

なので、欲しいイメージはローリングではなく、弓状線での掻き込みなのだ。もっと積極的な言い方をすれば、弓状線による推進方向とは逆向きへのパンチングである。

その結果として、ローリング運動が引き出される。左右の弓状線をブラッシングすれば仙骨は回転し脊柱は反転運動させられる。それにつられて肩甲骨もパンチを打つときのように前・上方へとせり上がり、2nd-スピンを起こす。その頃にはもう、逆向きのブラッシングが起きており、左右の腕のストロークは交互に継ぎ目なく連続する。

水泳では水を掻かなくてはならないため、手のひらを丸めて拳を作るわけにはいかないが、イメージとしてはクロールも"S字プル"などとは考えずに、「手のひらは広げたまま、推進したい逆方向に向かって弓状線でムチのごとく連続パンチを放つスポーツ」と捉えてみてはどうだろうか？

もう1つ、ボクサー内藤大助選手の「あっち向いてボディ」も頸反射の現れ。かませた右脚を軸に、腰反射+頸反射を使い、慣性力の影響を受け腕が伸びていく向き、すなわち右腋腹方向に相手がいるようにポジショニングすれば、自動的に顔と身体はあちらの向きにならざるを得ない。

きわめて理に適い、しかもフェイント効果も高いコントロールレバー操縦ができている。彼は、したたかなアスリートである。

CamScannerでスキャン

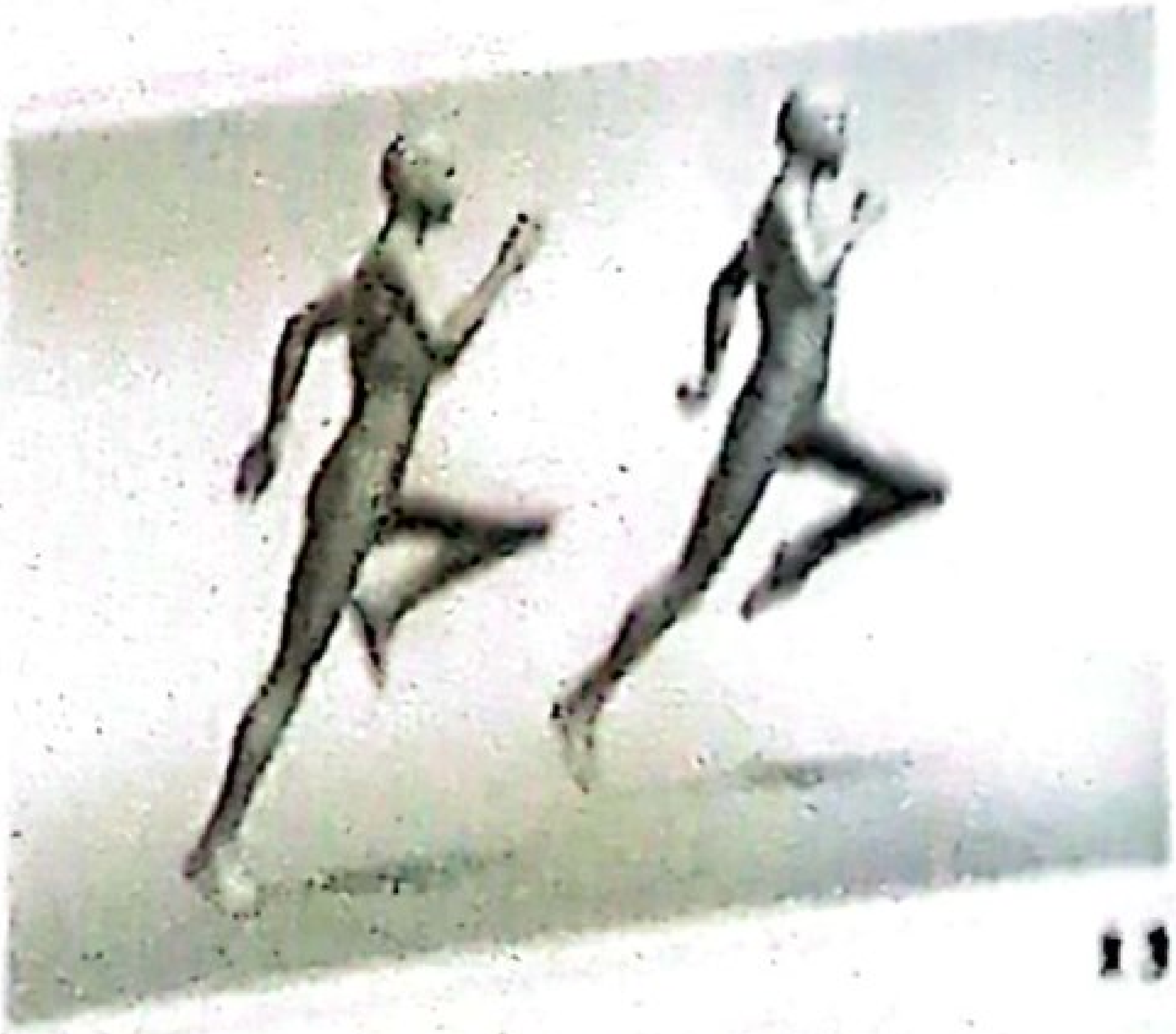
16 【片腕型クオ・メソッド】のまとめ

野球のピッチングを筆頭に、片腕の先端部を走らせるパフォーマンスの含まれる競技で正確かつスピードとキレ味を求めるには。

①自分自身の分身を残し、背後に回り込み2本の弓状線レバーを握りしめ。
②かませた状態で
③弓状線から先端までを連結し。
④骨盤のレバー操作をタメて我慢し、間合いを計りながら。
⑤2つのレバーを擦り合わせる。
⑥その全体のシーンで、キミはボクサーのように振る舞えばいい。

たったこれだけで、どの種目にもフィットとするW-スピンが自動的に導かれ、ベストパフォーマンスが引き出せる。

これで【片腕型クオ・メソッド】が完成だ。



CamScannerでスキャン

5章

【両腕型クオ・メソッド】

投げる骨盤力

CamScannerでスキャン

1 両腕系骨盤力の通用する競技

この章では、両腕型競技用の【クオ・メソッド】を説明していく。両腕型競技とは、両腕に用具を持って打ったり投げたりする競技のことである。

このグループに分類される競技のアスリートは、【両腕型クオ・メソッド】を身につけることで、身体の扱い方の基盤を整えることができる。

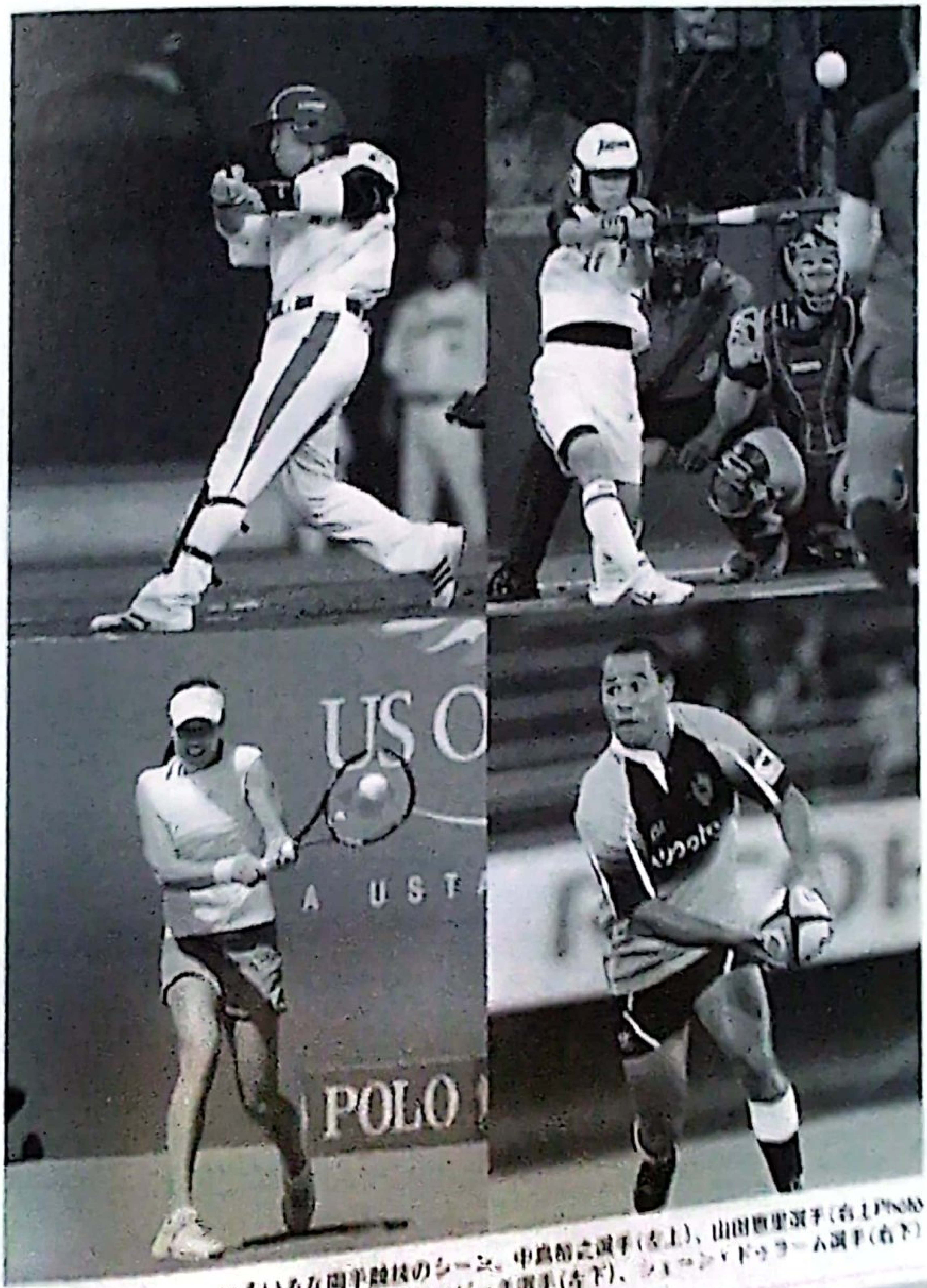
【両腕型クオ・メソッド】が通用する可能性のある競技、そしてスキルは、

- **野球の「バッティング」**
- **ソフトボールの「バッティング」**
- **ゴルフの「スイング」**
- **剣道の「面、胴」**
- **柔道の「投げ技」**
- **テニスの「バックハンド」**
- **ラグビーの「パス」**

片腕型のときと同じように使用ギアの軽い種目から重い種目へと順に並べ替えると、以下のようになる。

①ゴルフの「スイング」
②テニスの「バックハンド」
③ラグビーの「パス」
④ソフトボールの「バッティング」
⑤剣道の「面、胴」
⑥野球の「バッティング」
⑦柔道の「投げ技」

バスケットボールの「両手パス」、バレーボールの「両手レシーブ」、ボート競技の「パドリング」、陸上の投擲種目の「ハンマー投げ」など、他にも両腕を同時に使用する競技があるが、このグループには加えて



いろいろな両手競技のシーン。中島裕之選手(左上)、山田恵里選手(右上Photo/JMPA)、アナ・イヴァノビッチ選手(左下)、ショーン・ドッラーム選手(右下)

いない。
　その理由は、これらの競技スキルが、W－スピンの原理を採用したパフォーマンスとは解釈しづらいためである。
　もちろん、これらの競技も決して骨盤を使っていないわけではない。全身運動である以上、骨盤はパフォーマンスに参加している。ただし、その参加スタイルは、左右の弓状線レバーがバラバラに動き擦れ合わされ、全身の筋肉を統括的に扱うというものではなく、骨盤を固定したままでプレーするケースが多い。となると、W－スピン的な運動にはなり得ず、この「アスリートボディの取扱い説明書」もまた通用しないことになる。

　つまり、これらの競技には、これら用の別の身体操作法が存在することになる。
　本書が追い求めるテーマは、競技のパフォーマンスを引き上げること。なので、それ以外の運動方式を使う競技やスキルに関しては、叙述を避ける。

2 教科書を鵜呑みにしていいのか？

【両腕型クオ・メソッド】の中身は、【片腕型クオ・メソッド】とほぼ同じと考えてもらっていい。
　言い方を換えれば、片腕であれ、両腕であれ、W－スピンとは、そして【クオ・メソッド】とは、われわれヒトの運動の基盤を成し実行するための原理原則なのである。

　ただし、まったく同じというわけではない。少しだけ違いがある。当然、それは片腕の加速動作か、両腕の加速動作かの違いから生まれる。【両腕型】の6つの手順の解説に移る前に、この両腕型の特色について説明を加えておきたい。

　この2種類のタイプに違いを生み出しているのは、慣性力の差である。

CamScannerでスキャン

慣性力を簡潔に理解しやすく表現するなら、「外部より物体に力がかないかぎり、その運動状態を持続しようとする性質（力）」となる。たとえば水を入れたバケツ。このバケツをある程度の速度以上で振回すと、水はこぼれてこない。これが慣性力の仕業。なにもバケツに入った水が頑張ってバケツの底にへばりついているわけではなく、ヒトが腕をグルグル回すことで、腕に持っている物「バケツと水」には遠心力（慣性力の1つ）がかかり、水にバケツを回す回転軸（ヒトの肩部分）から遠ざかろうとする力が生じているためだ。つまり、そのバケツの取っ手の部分から指を離さないか、またはバケツの底が抜けないかぎり、水はバケツの底に居続けることになる。

ただし、この慣性力は「片腕型競技」においても働いている。

では、片腕と両腕では何が違うというのか？　なぜ、この2つの【クオ・メソッド】で、弓状線レバーの操作に差が生じるのか？

両者の違いは、扱える用具の重さと形状だ。単純に両腕のほうが重い用具を扱うことができる。

たとえば、野球の投手と打者。投手が片腕型で打者は両腕型。

扱う用具は、投手「ボール」＝約145g

打者「バット」＝約900g、と約6倍の重さ。

それだけでなく、バットの場合は長さがある。硬式野球だと、全長82〜84cmが主流。さらに重心が先端部寄りにあるため、慣れない人が持つと重く、しかも扱いづらく感じるはずだ。それに比べて、硬式ボールは直径が約7cm。しかも球体。よく投手がやるように、指先だけでボーンとはじくこともできるほどの扱いやすさが特徴。

つまりこういうことだ。バットのような長くてヘッドに重みのある用具を扱えば、大きな慣性力を生じさせる可能性がある。ボールを120mも130mも遠くへかっ飛ばすこともできる。しかし、その代わりに長いため、両手でつかんで両腕を使わなければとてもじゃないが扱いきれない。その分、力も必要になり、筋力が鍛えられる。

その結果、投手よりも打者の体格はごっつくなる。それは、そういう筋力発揮に秀でた選手が打者向きであるといえると同時に、毎日振り込んでいるうちに重い物を扱うことができるよう適応化が起こるためでもある。

環境への適応が人間をアスリートへと変えるのである。

3 ホームラン打者が利用していた見かけの力

環境への適応についてもう少々。

投手の中には昔から細身の一流が存在するが、打者では見つけづらい。

日本のプロ野球はまさにその華奢な好投手の宝庫。小林繁氏（元巨人、阪神）、星野伸行氏（元オリックス、阪神）、星野智樹選手（現埼玉西武）、西崎幸広氏（元日本ハム）、西口文也選手（現埼玉西武）、潮崎哲也氏（元西武）、岩隈久志選手（現東北楽天）、ダルビッシュ有選手（現北海道日本ハム）、渡辺俊介選手（現千葉ロッテ）、小林宏之選手（現千葉ロッテ）、岸孝之選手（現埼玉西部）などなど。古今東西の球界を代表する選手名が続々と浮かぶ。

ところが、打者となるとなかなかすぐに思い浮かばない。かろうじて篠塚和典氏（元巨人）ぐらいだろうか。

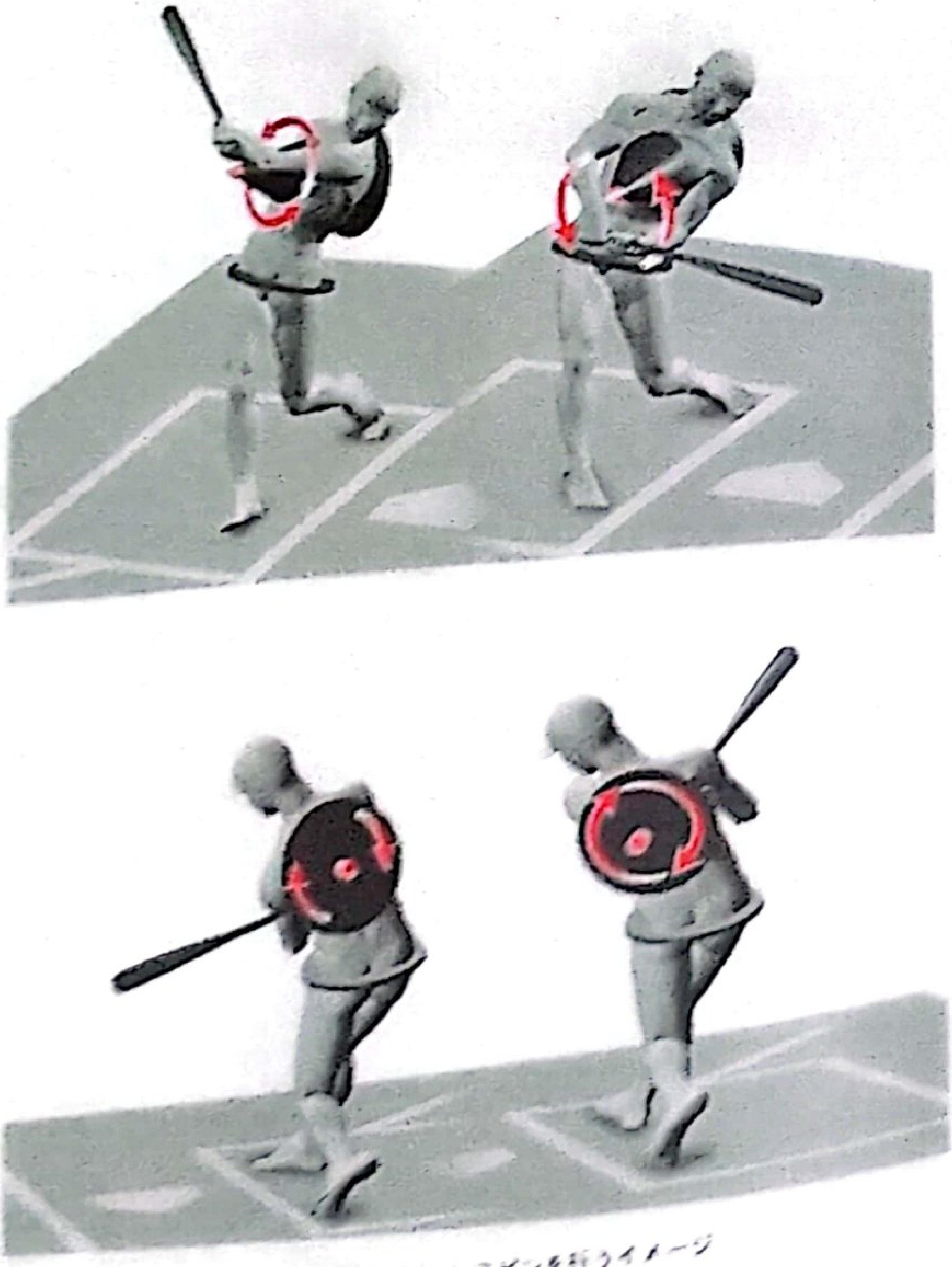
やはりこうなると、扱う用具やそのパフォーマンスの種類それ自体が負荷となり、「バットスイングすること自体が筋トレ」、そしてさらには、「慣性力を味方につけるスイング感覚」を身につけた者だけが“飛ばしのコツ”を知っているのではないかと疑いたくなる。

その逆で、重いバットを自在に操るために筋トレをしているからこそ身体が大きくなるという可能性もあるだろう。だがそうなると、一

CamScannerでスキャン

4 ハンドルは内側に倒せ

では、両腕でW-スピンを実行することで重い用具を扱えるようになる代わりに、片腕のケースとどこが違ってくるのかという話に進めよう。



肩甲骨をハンドルに見立てて内向きのW-スピンを行うイメージ

まず、最も大きな違いがあるのが第2軸の形状。第1軸にかぎっては、上肢型・下肢型にかかわらず「脊柱」（背骨）だが、第2軸は利き腕1本を加速させたいときの「利き腕の肩甲骨＋上腕」から、両腕を加速させるとき「両方の肩甲骨＋両方の腕＋グリップ」までが円錐状の第2回旋軸を形成することになる。

片腕型が、「弓状線→利き腕の肩甲骨→利き腕の上腕」につながる道筋を通って、丸太のような筒を形成するのに比べて、両腕型は「弓状線→両肩甲骨→両腕」の流れの中で"両肩甲骨"を円錐の底にすることで、その底辺の直径が一気に広がり、大きな肩甲骨ハンドルが姿を現す。

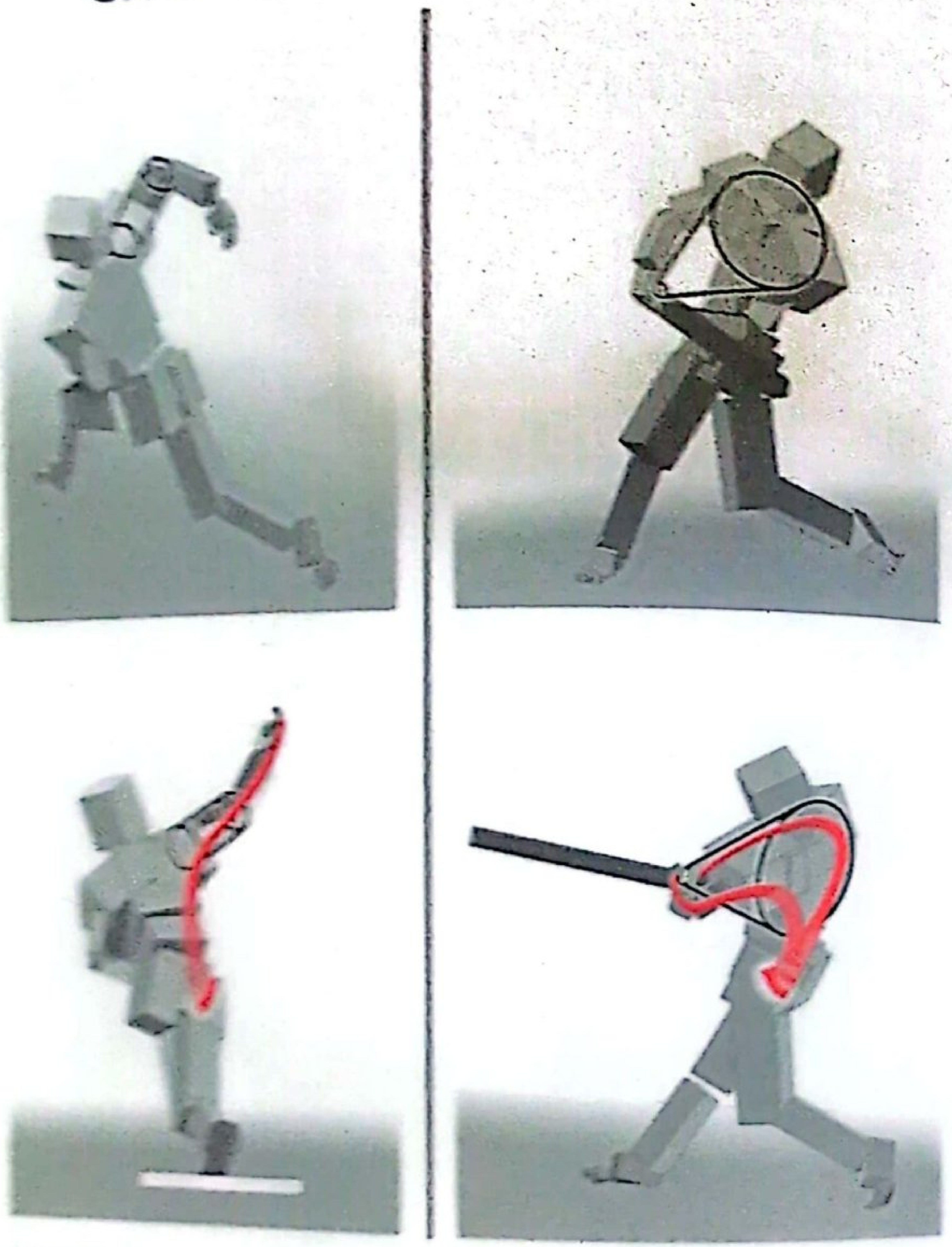
この大きなハンドルを底辺とし、両肩甲骨→両腕までの巨大な円錐第2軸が用意できるからこそ、人類最大100kgもの引っ張られる力に持ちこたえることができるのである。

両腕型の場合は、片腕型の利き腕のヒジ部分の役割を、用具をつかんだグリップ部分が受け持つ。つまりWースピンが起これば、それまでグリップから角度をつけて準備していた用具（たとえばバッターのバットと腕とが成す角度）は、慣性力の影響を受け、力まずとも勝手にその角度を開き（伸ばし）ながら、内向きのスパイラル運動を伴うことになる。

ただし、両腕型の加速も、やはり下半身、つまり骨盤主導で決まることは同じである。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

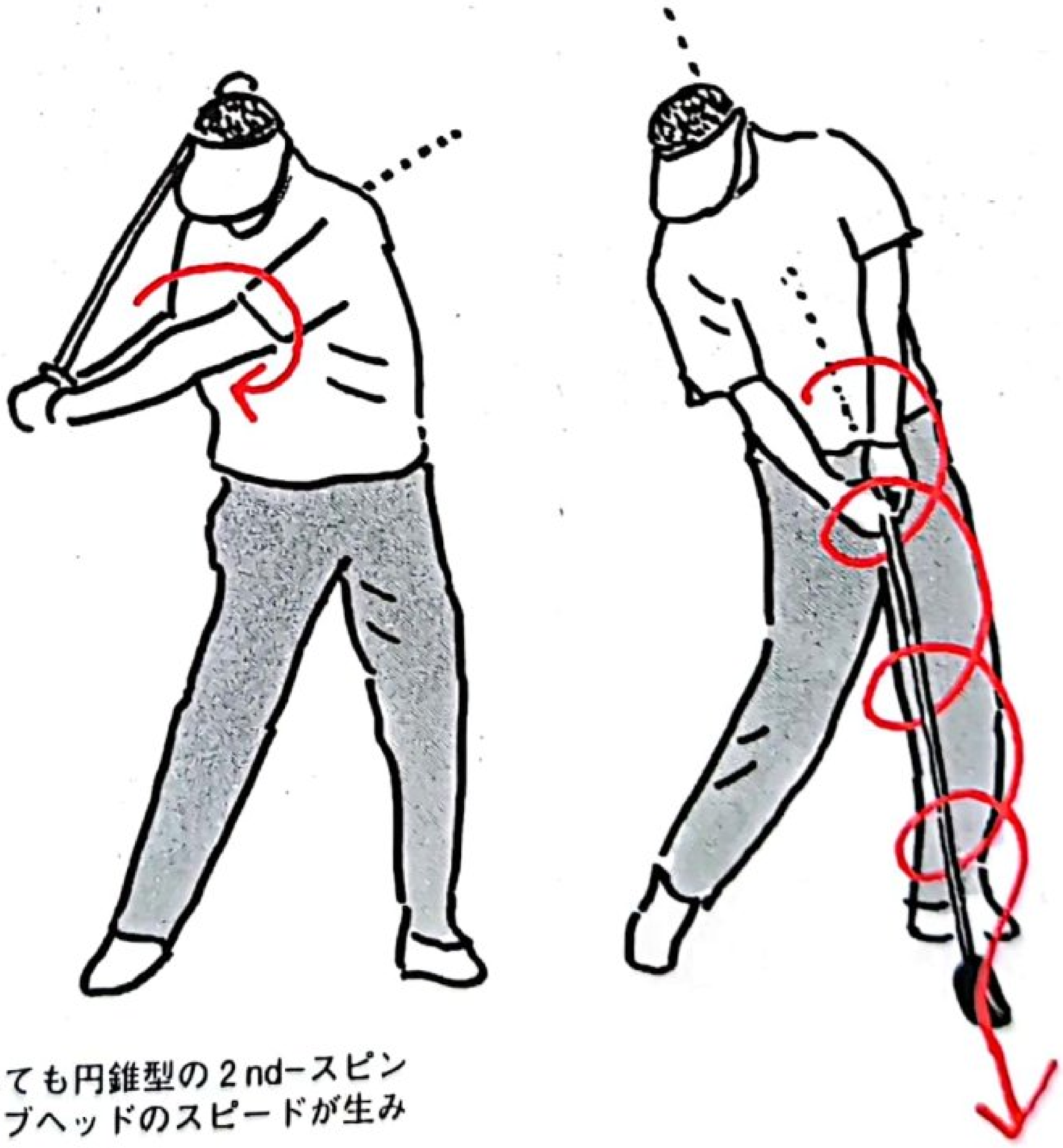
ピッチングの第2軸　　バッティングの第2軸



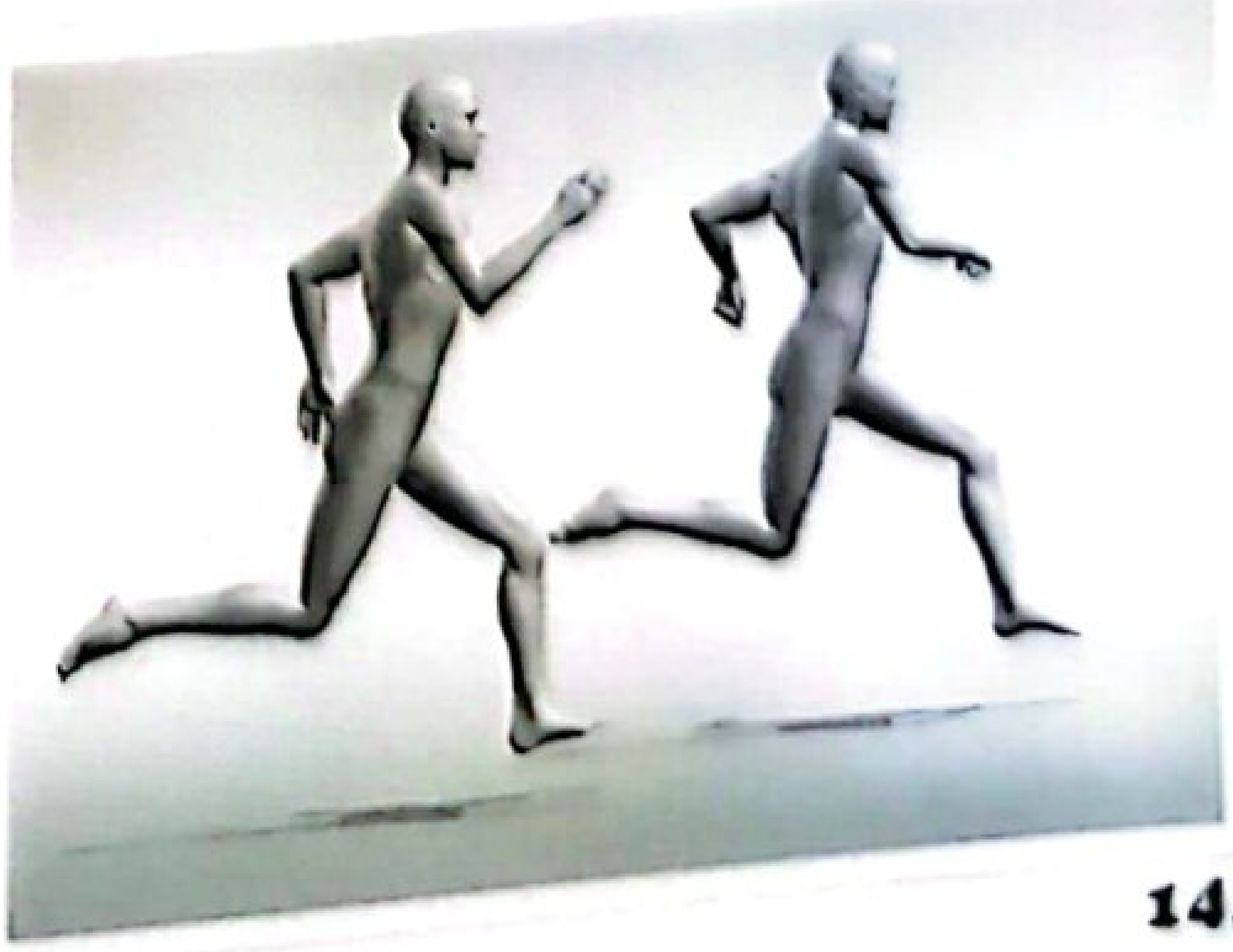
[illegible]（ピッチング）と[illegible]（バッティング）もパワーを生み出す源はともに弓状線

なお競技によって、この両腕型の2nd−スピンは、左右のヒジが交互に「折り曲げ−伸ばし運動」を行い、完全な円錐ではなくなるケースがある。

一見、形を変化させる複雑な運動に見えるものの、その効果という観点から見れば、このヒジの「折り曲げ−伸ばし運動」は第２軸の内向きへの回旋動作を助ける作用があり、シンプルな円錐形モデルとして考えて差し支えないととらえている。



ゴルフにおいても円錐型の２nd−スピンによってクラブヘッドのスピードが生み出される



CamScannerでスキャン

5 弓状線の裏側のカーブを使え

比較的扱う用具が小さく、軽く、短くなればなるほど、よりシャープに、よりスピーディーに利き腕の仕事ができた片腕型。

それに比べて扱う用具が大きく、重く、長くなり力感にあふれる両腕型。

それぞれの特色はあるものの、ともにW-スピンの原理を基盤とし、ともに【クオ・メソッド】による身体操作方法でパフォーマンスを引き上げることが可能である。

その【両腕型クオ・メソッド】、やはりこちらの主役も【片腕型クオ・メソッド】と同じように弓状線レバー操作であることには変わりない。

ただし同じ弓状線操作でも、今度はより大きな力で引っ張られることを想定した準備が必要となる。そのため、弓状線で使う場所が片腕型と異なる。バナナの裏面（背側、P.23の図参照）を使うイメージで勝負するのだ。これがもうひとつの相違点である。

ここで今一度、弓状線の形状を確認してもらいたい（P.11参照）。

その部位だけを削り出すなら、弓状線はバナナのような形をしている。この2本のバナナを、キミの身体の後方から遊体離脱したキミ自身が握り、弓状線レバーを操り合わせることで、ピッチングを、ストロークを、スマッシュを、シュートを放っている。

もちろんこの行為にも慣性力は生じている。

ランディ・ジョンソンは球速160㌔のファストボールを投げるとき、あの208cm、100kgの巨体をサード方向へと倒すことで、ヤジロベエのごとくその強烈な遠心力との釣り合いをとってバランスを保っている。

弓状線の裏側を使う感覚がわかると、このランディのバランスになる。弓状線の裏側とは、バナナでいうと、丸くカーブした外側の曲線の部分だ。ここと指先のボールとが結ばれることで、腕が振られる逆

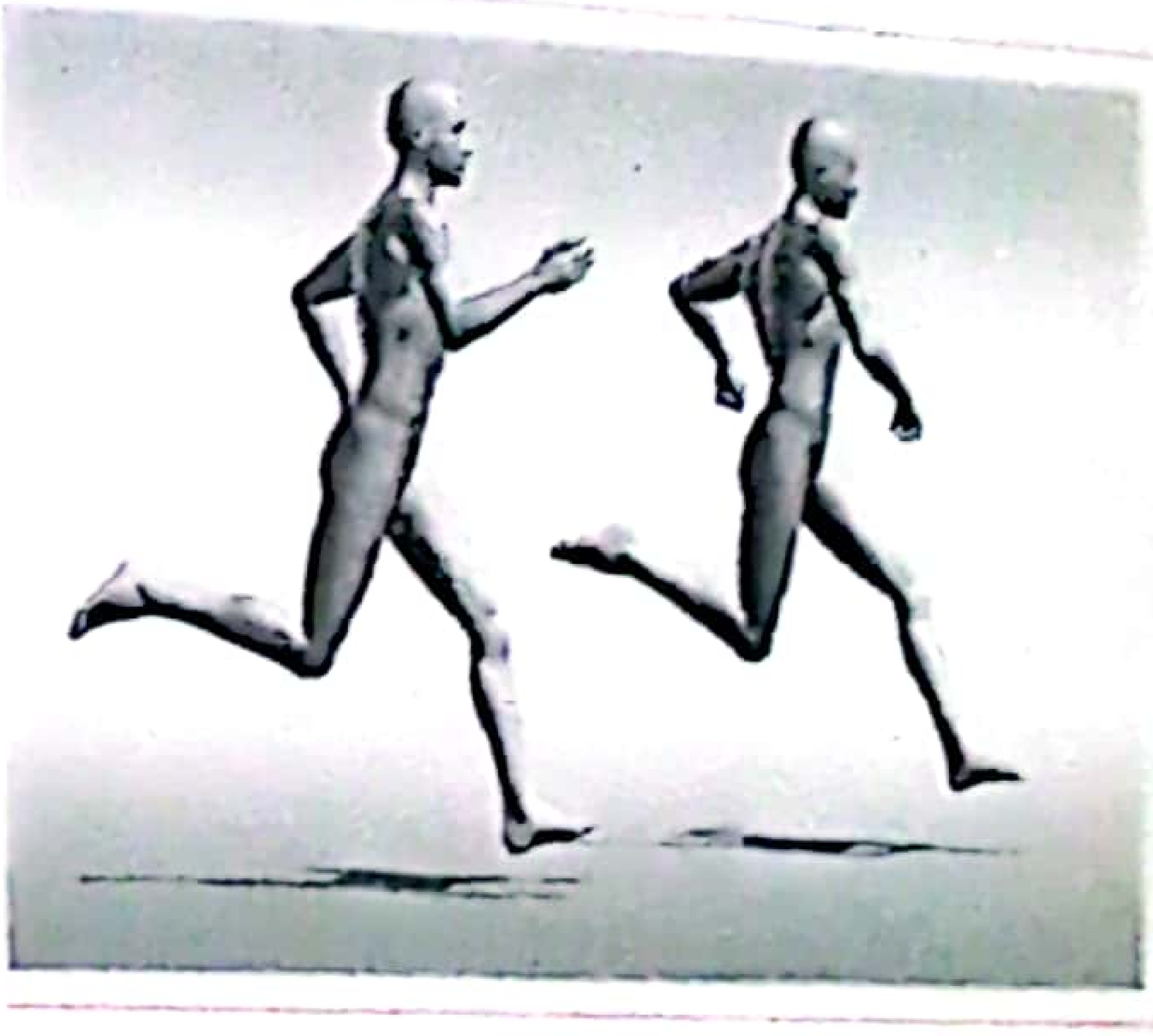
CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

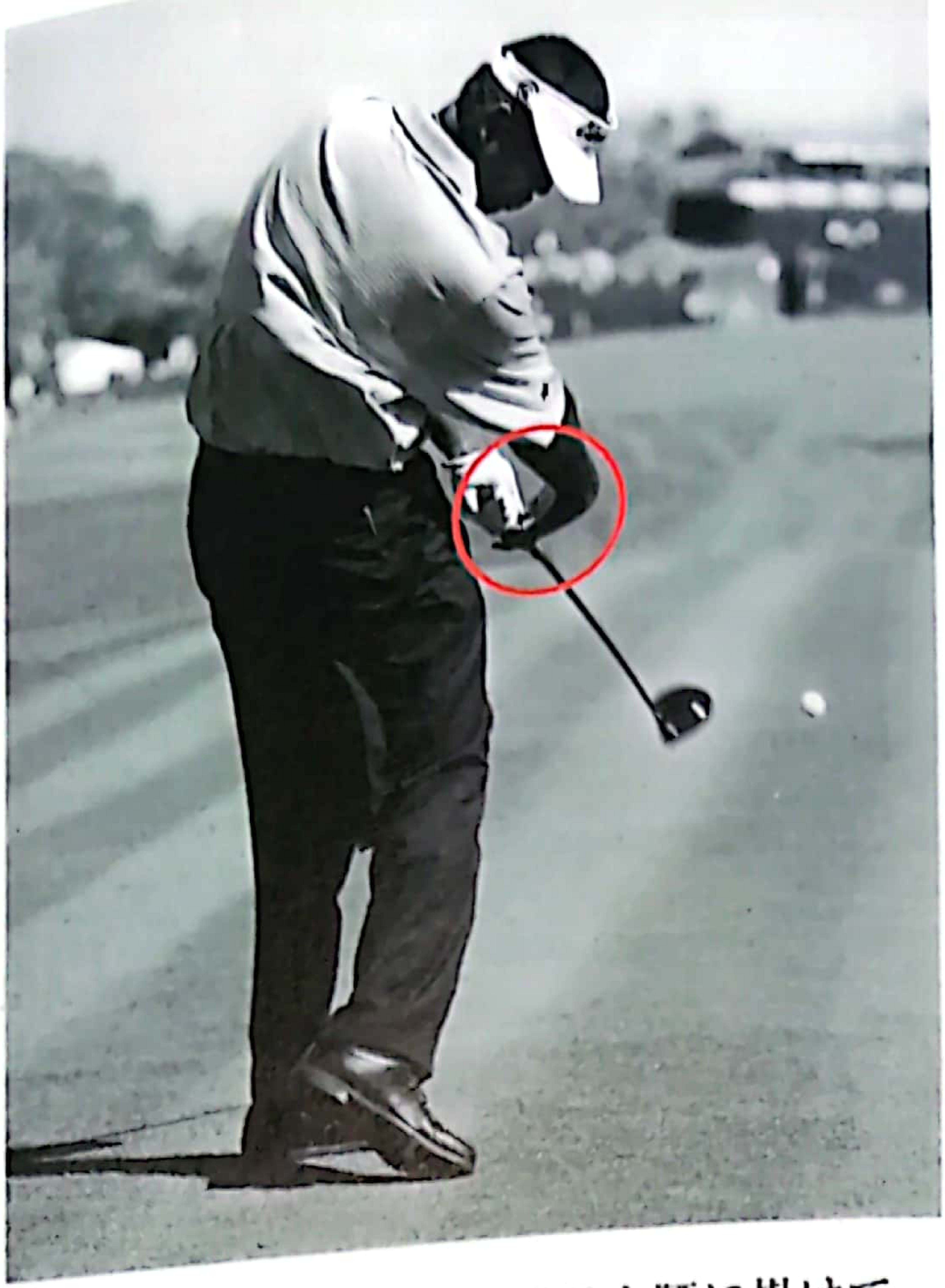
の向きへの力がかかりやすく、バランスが取りやすくなる。

他のたとえなら、カイト（凧）。風力を利用して空を舞うカイトは、カイトが飛ばされないよう人間がハンドルを持って操る。このハンドルと弓状線の裏側の部分を結びつけ（連結し）、体重を後方に預けると、カイトとのバランスを保つことが容易になる。

このカイト、受ける風力が増すと、ヒトが引っ張られる力が増大する。そのパワーに対抗する手段として、スポーツカイトという競技で

ランディは目に見えないカイトでバランスを取っていた？





…ように見えるビジェイ・シンのインパクトシーン
（Photo／Getty Images／アフロ）

はバックストラップなる器具を腰に掛けて、身体がカイトに持っていかれないよう体重を後方に預けて操作するという。

ちなみに、2004年のゴルフ界、タイガー・ウッズを抜いて世界ランキング1位となったビジェイ・シン。彼のインパクトシーンは実に個性的だ。インパクトなのに、右の手はクラブを握っていない。彼の右手の指先は、まさにカイト（クラブ）が飛んでいかないよう、第1・2関節で引っかけているだけである。

使う用具の引っ張られる力に負けないようにバランスを保持するには、それがバットスイングの慣性力であろうが、ゴルフクラブのそれであろうが、風力による作用であろうが、速度と張力が大きくなればなるほど、身体の後面への倒れ込み（体重の預け具合）による力の相殺が必要となり、すなわち弓状線の裏面で引っ張り込む感覚がカギを握るのである。

6 超一流

そういえばたしかに、プロ野球選手の、中でも長距離打者の背筋の盛り上がりはスゴい。

それは、背中に筋肉がついているという感じではなく、背中のいくつかの背筋が塊となって山のごとく隆起した感じに近い。

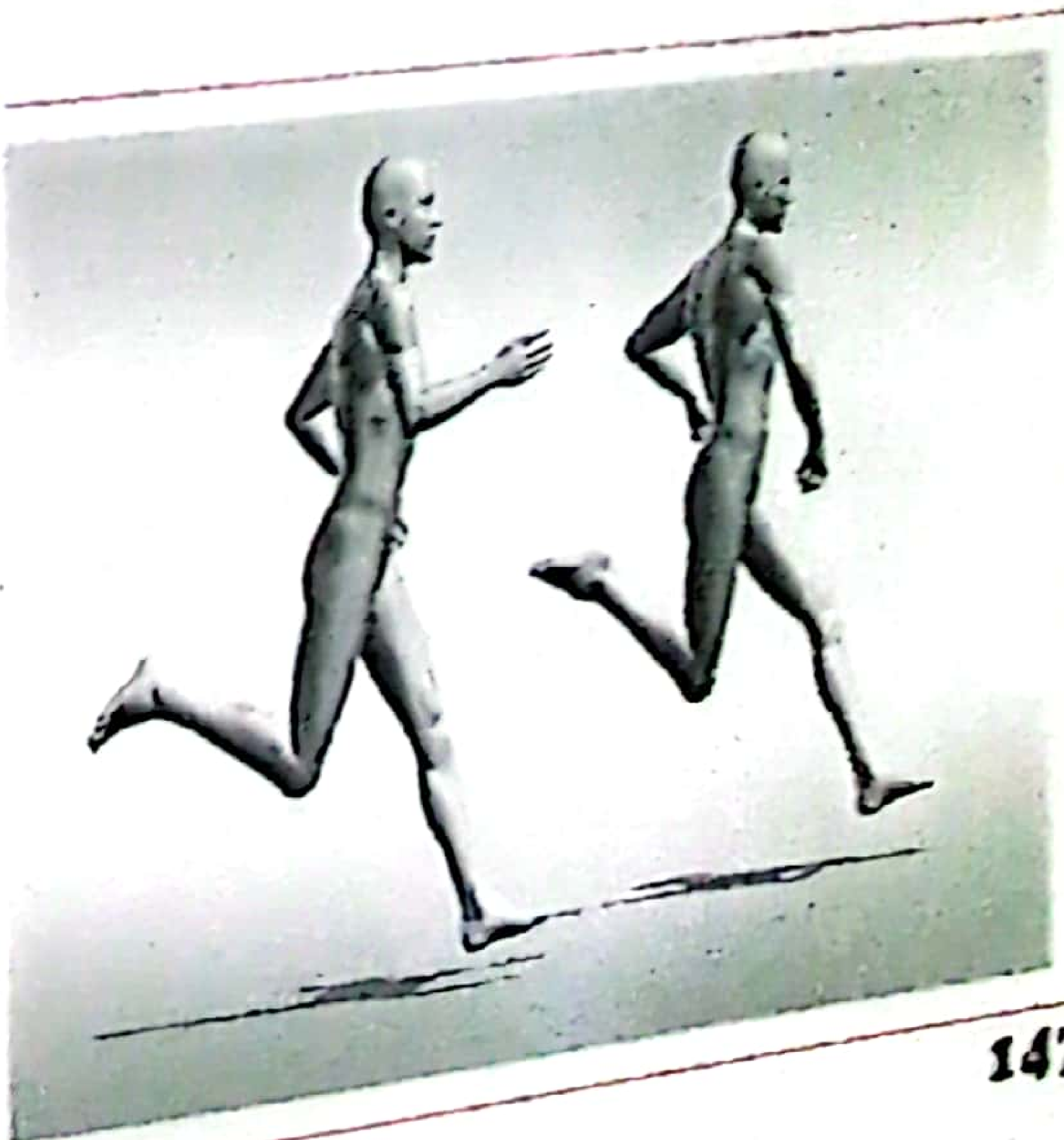
ボクがこれまで見てきた中で、その背筋の盛り上がりで強烈に印象に残っている打者がいる。

門田博光氏。ダイエーホークス時代に、1991～92年のシーズンをともに過ごした。王貞治氏、野村克也氏に続く日本歴代3位の567本塁打を放った不世出の長距離打者である。

92年は福岡ドームができる直前の年にあたり、同時に数々の名勝負を生み出した平和台球場の晩年でもあった。球場の設備は老朽化し、プロ野球のチームが本拠地にするにはいささか狭く感じた。ただ、その狭さゆえにファンと一体になれた。もう今はなくなってしまったが、ボクにとっても思い出の詰まった球場である。

当時コンディショニング・コーチを務めていたボクは、田淵幸一監督と球団フロントに願い出て、狭い倉庫のような畳6畳ほどのスペースに無理やりトレーニング機材を運び込んで、トレーニングルームに見立てたスペースをこしらえてもらっていた。

同時にそこは、DH（指名打者）で出番待ちの門田さんのスイングルームも兼ねていた。なぜなら、門田さんはこのトレーニングルームの奥にある、壁で仕切られた2畳ぐらいの細長い空間をロッカールー



南海ホークス時代の門田博光氏

ムとして使っていたからだった。

当時、ボクはPNF（神経筋促通法）という手技を野球用にアレンジすることで、パフォーマンスを引き上げるのに必要な即効性のある手法を確立していた。そのテクニックを使うことで試合中に出番を待つ村田勝喜、吉田豊彦、若田部健一投手らのオーダーメイドのコンディショニングを、その狭い空間で行っていたのである。それ以外のときは、野手や先発投手の筋トレ用のスペースとして使われていた。同時に黒いラバーを敷いた２m四方のスペースは、門田さんのスイングルームとしても活用されていた。

日本で３本の指に入る長距離打者の素振りを、２年間に渡って、至近距離で生で見せてもらえるこの幸運。その後、バッティング・パフォーマンス解明の道に乗り出すことになるボクにとって、この門田さんの生素振りは最高級の教材となった。

そのスイングは、他の選手の誰とも違っていた。一言でいうなら「トルネード・スイング」。バットを振っているというよりは、ハンマー投げの選手がハンマーの代わりにバットを持って、身体の回転した直後にトルネードのごとく渦を巻いてまとわりついていく、そんな感じだった。

もう少し言い方を換えれば、「高速回転綱引き」。どう見ても長さ84cmの棒を振っているようには見えない。ボクの目には残像が残る。３mくらいの綱をムチのごとくしならせて身体にらせん状に巻きつけていくような感覚、それを例のスポーツカイトのストラップを腰につけ背面方向へと預けるような一瞬のバランスによって生み出していた。

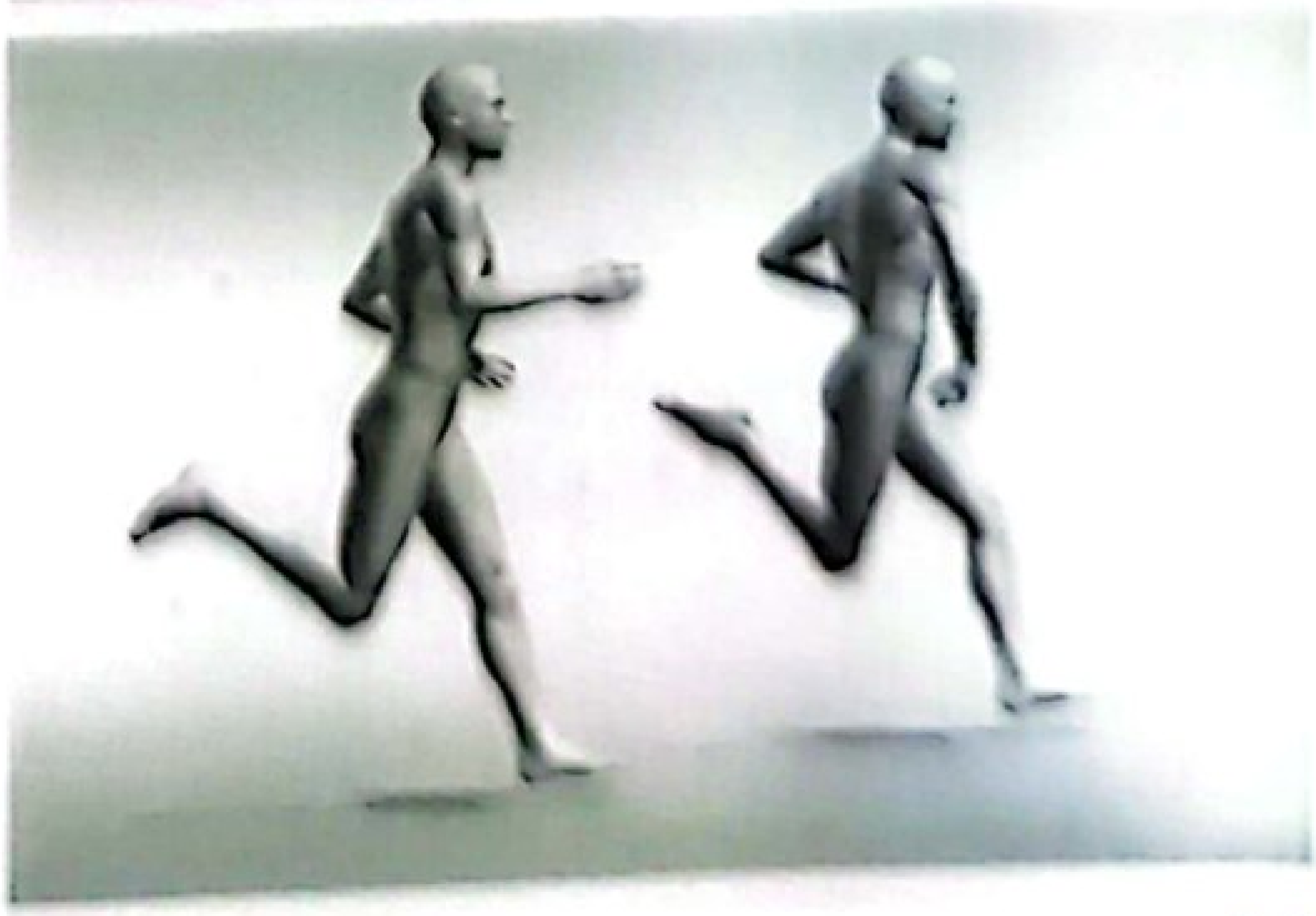
ときには門田さんにティーバッティングのボールを上げることもあった。

同じだ。バットに見えない。振っていないときはバットなのに、スイングするとバットではなく、インパクトゾーンの直径30cm周辺の空気ごと一気にかっさらっていくデカラケのようだった。

当時はまだ、バッティングの正体がなんであるか、ほとんどわかっていなかったボクにも、ボールを打つ、打たないに関係なく、今、目の前で行われている美しい行為自体がすでに芸術なのだということだけは感じ取れていた。

7 ホームラン打者用筋力トレーニング

当時の門田さんは43、44歳である。しかも身長は公称で170cm。ところが、バッターボックスに立つと小さく見えない。間近で見て



CamScannerでスキャン

も背の高さは感じないのに、なぜか大きい。加えて、バットを振ると残像トルネードのせいなのか、さらに大きく見えた。

当時、門田さんは、独自に編み出した筋トレを行っていた。ボクにそれも見せてくれ、詳しく説明してくれた。それは当時のウエイトトレーニングの常識とはかけ離れた種類のモノだった。10kgのダンベルを両手に握り、背筋運動をする台に両脚を引っかけて上体を台から前に出す。その体勢で腕を伸ばし気味に反動をつけ、広げたり振り回したりする、見たことのない種目だった。

それを自ら「鳥」(端から見ると鳥が羽ばたいているように見えるため) と名前をつけて、10種のトレーニングをそれぞれ3セットずつこなしていたと覚えている。

いわゆるバリスティック（反動を活用した）系トレーニングである。

古いところでは、旧東ドイツなどがオリンピックでメダルを総なめにしていた頃（1976〜88年）の、マシンを使わない反動系の筋トレに似ていた。

だが、90年当時の日本ではアメリカ式が最新とばかりにもてはやされていた。ビッグスリーと呼ばれる重いバーベルを用いた大筋群の出力向上こそがすべてのスポーツの基礎と信じられ、専門競技のメニュー展開としてその競技の動作に似た動きのできる高級マシンのスタティック（反動なし）系トレーニングがはやっていた。

そんな時代に、年間40本以上のホームランを放っていた170cmの小柄な長距離ヒッターの筋トレは、ダンベル2個を跳ね上げて羽ばたかせるレトロなものだったのである。

門田さんのトレーニングの多くは、“引っ張り込む力” の養成に重きを置いているように見えた。それは筋肉を鍛えることが目的というよりも、「反動を利用することで、本来は重くて持ちづらいものを、ホンのちょっとのきっかけ（反射）で引っ張り込むタイミングを磨く訓練」のようだった。その結果として背筋の肉がつく。

CamScannerでスキャン

しかし、求めているのは筋出力のアップではなく、いかにこの小さな身体で白球をフェンスの向こう側まで運ぶことができるかの技術の追求。それを10kgのダンベル２個を使って本塁打の予行演習をしている。そんな行為だった。

さらに、バットスイングもこれと同一線上の行為であった。これだけ慣性力を考慮した高速スイング運動なら、このバットが指先から離れていかないように、しっかり指を引っ掛けておくだけでも相当な筋力が必要だったはず。そしてそれは、結果的に握力を含めた前腕の筋肉（二の腕）と、身体後面の筋肉の養成に役立ったであろう。

門田さんの風呂上がりの背中の隆起。それは首の上部のつけ根から始まり、大きな盛り上がりの弧を描き、グッと突き出た腰の上の部分までカーブを描いていた。

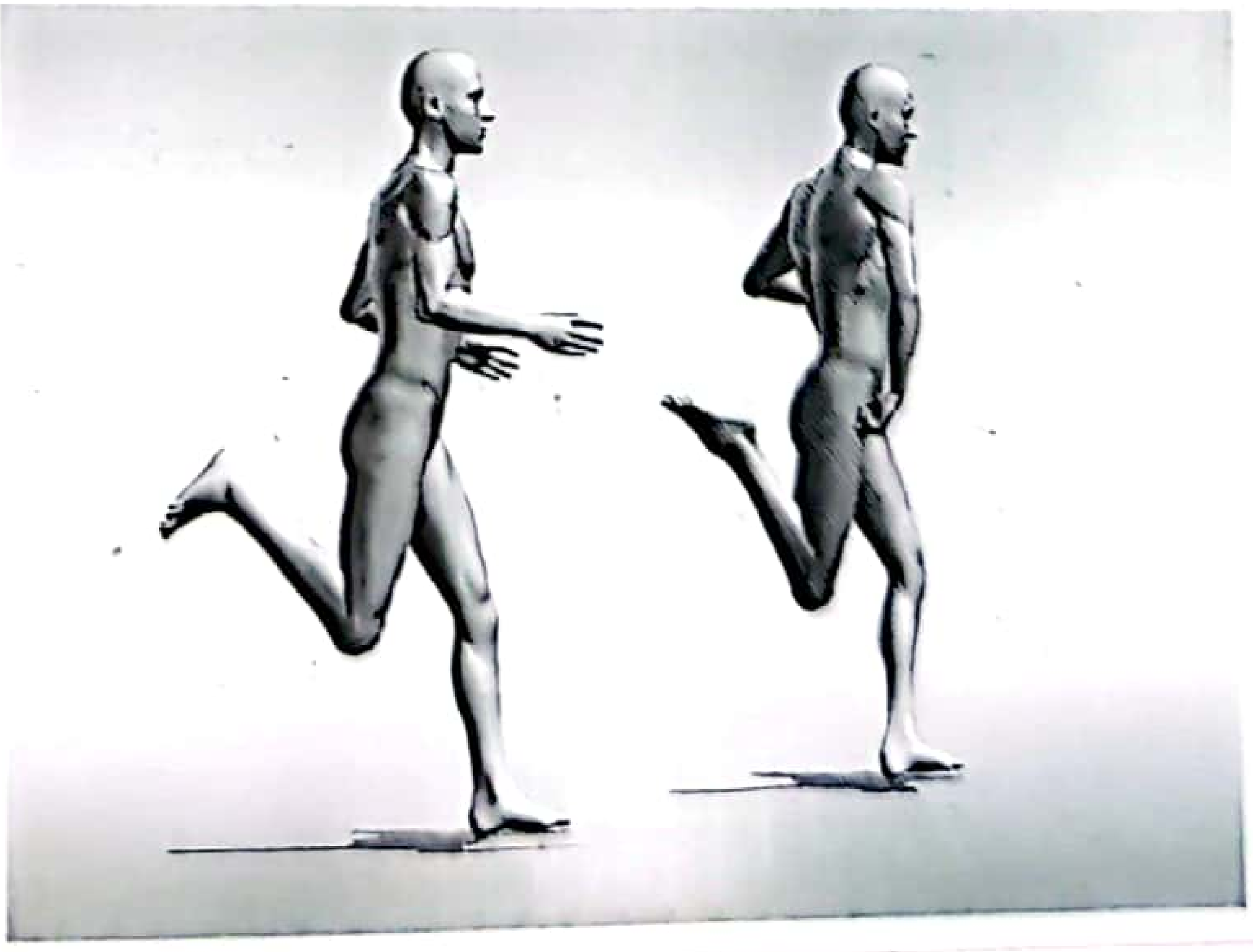
背中が広く、分厚い。それは小さな器（身体）の中で可能なかぎり背中の体積を広げようとしている個体内進化のようにも思えた。

蛇足ながら、わが家の炊飯器はこの年のあるゲームで門田さんが放った二塁打賞の賞品である。もうかれこれ20年近くも門田さんのあの背筋とボディバランスが生み出した一振りにお世話になっている。

8 バッティング用【クオ・メソッド】

さて、この章の本題に戻ろう。

ほとんど同じ手順で完成する【片腕型クオ・メソッド】と【両腕型クオ・メソッド】のわずかな違いは、扱う用具の重さ、大きさ、長さの違いによってプレー中に発生する慣性力の大きさが決定することは、理解いただけたと思う。



そして、大きな慣性力が発生する競技ほど、より弓状線の後面部で操作する意識が必要となる。いずれの場合も、この章でこれまでに何度も出てきた背中や腰を後方に預ける感覚の中で行う。

さて、【両腕型クオ・メソッド】の手順は以下の通りだ。

ある一部を除いては、【片腕型クオ・メソッド】とほとんど変わらない。

①**「骨盤帯3分割」**

②**「かませ」**

③**「弓ー先連結」**

④**「タメ」**

⑤**「ブラッシング」**

⑥**「パンチング」**

これが【両腕型クオ・メソッド】の6つの手順となる。

①〜④までがレバー操作のための準備段階。弓状線で自在に操るための仕込みだ。

⑤が実質の弓状線レバー操作方法。

⑥はそれを補助するサポートイメージとなる。

ゲームの中では、⑤と⑥を用いて全身を操ることになるのは片腕型も両腕型も変わらない。同時に、①〜④までの準備段階も大切である。弓状線のレバーを有効に使うには、骨盤を分割したり、軸脚をかませたり、弓状線と先端部をつなげたり、骨盤反転前のタイミングを図ったりすることが、必須条件となるのだ。

これさえできれば、思い通りのパフォーマンスが実現できる。

【両腕型クオ・メソッド】代表に選んだのはバッティング。バッティングを題材に、6つの手順を追っていき、その中から自分の種目に応用できるヒントを探っていただきたい。

この6つの手順通りに、弓状線のコントロールレバーを使い操縦することで、打球の鋭さ、飛距離、ミート率を引き上げ、バッティングのベストパフォーマンス「打ち取られづらい打撃スタイル」へと近つ

けることが可能となる。

しかも、いつ、どのような場面でも同じことを再現できるようになるだろう。調子の波がなくなる。なんらかの理由で不調に陥ったとしても、この手順をなぞり直すことで、また復活が可能になる。

また、速いストレートにだけ対応できるようになるだけでなく、さまざまな変化球にもついていけるようになる。この6つの手順を自分の身体の奥底に落とし込み、打席の中で使いこなせるレベルに達すれば、相手投手のスタイルに関わりなく、いろいろなタイプの投手との対戦が楽しくてたまらなくなるに違いない。

そして、他の競技でも同じ結果になることが期待される。

ルールが「上手なほうが勝利する」方向へと決定されている競技であるならば、この【両脚型クオ・メソッド】によって、満足のいくアスリート人生を歩むことができるはずである。

9 バッティングの「①骨盤帯3分割」

では、まず①「骨盤帯3分割」から順に追って説明をしていこう。

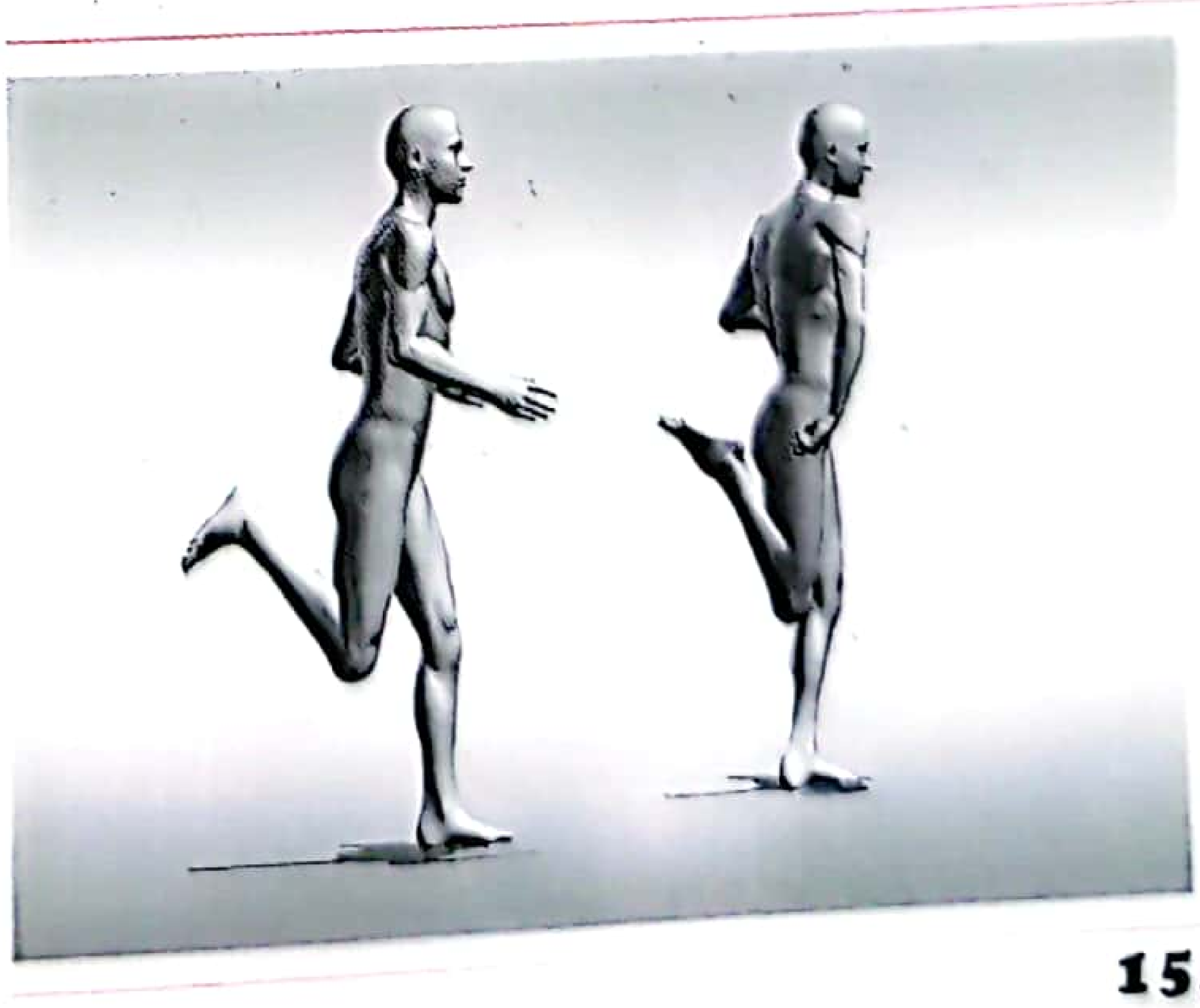
基本型と変わりはない。

この部分は、イントロであり準備行為だ。バッティングの動作の中にはこれとそっくりの動きが出てくるわけではないが、これができないと、そのあとの隠しもブラッシングもとても思い通りにはならない。

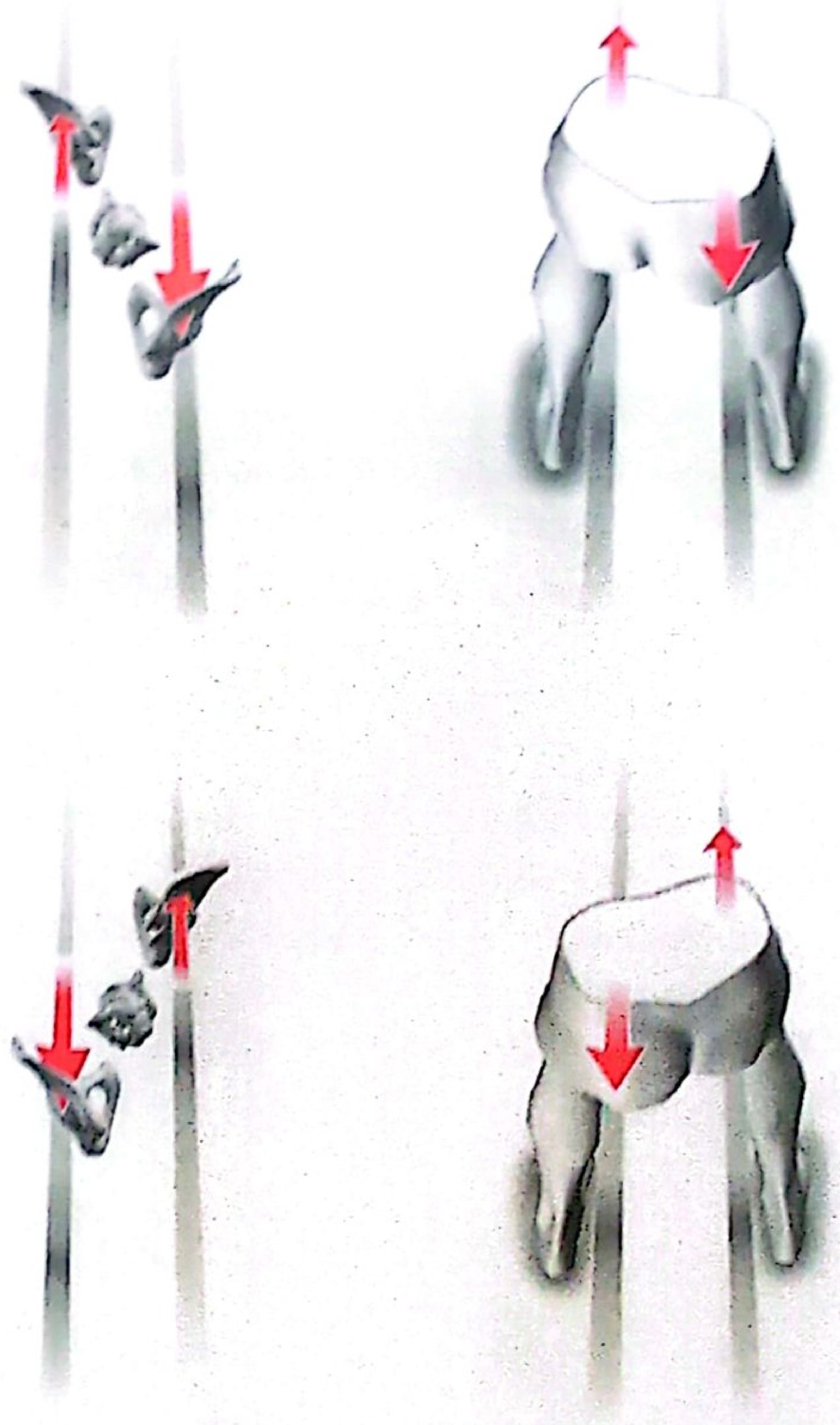
まさに、ピッチングの通奏低音というべき、基礎の動き作りである。

鼻から吸い口から吐く深く長い「呼吸」を続けながら、

足の裏全体から地中深く広く架空の「根を生り」巡らせ、



CamScannerでスキャン



CG15／前後への「骨盤帯3分割」イメージ

上体の力を「抜き」、
左右の弓状線を交互に前後運動させる「骨盤の前後分割」まで流れていく。

10 バッティングの「②かませ」

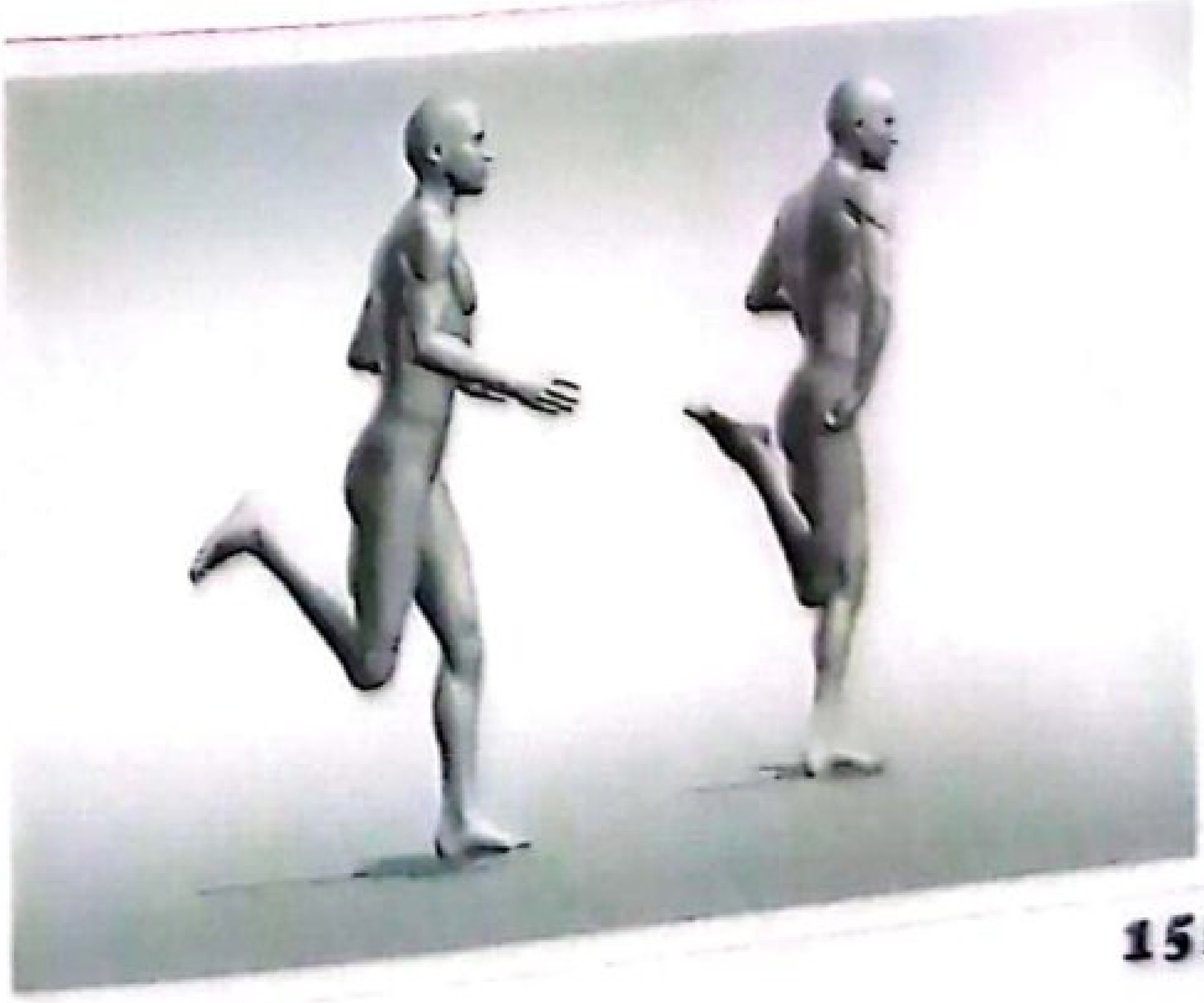
バッティングの場合は、軸脚以外の身体の部分を軸脚に乗せてステップする方向へと並進移動（横ズレ）させる必要がある。これがないと、エネルギー不足で鋭い腰の反転ができない。

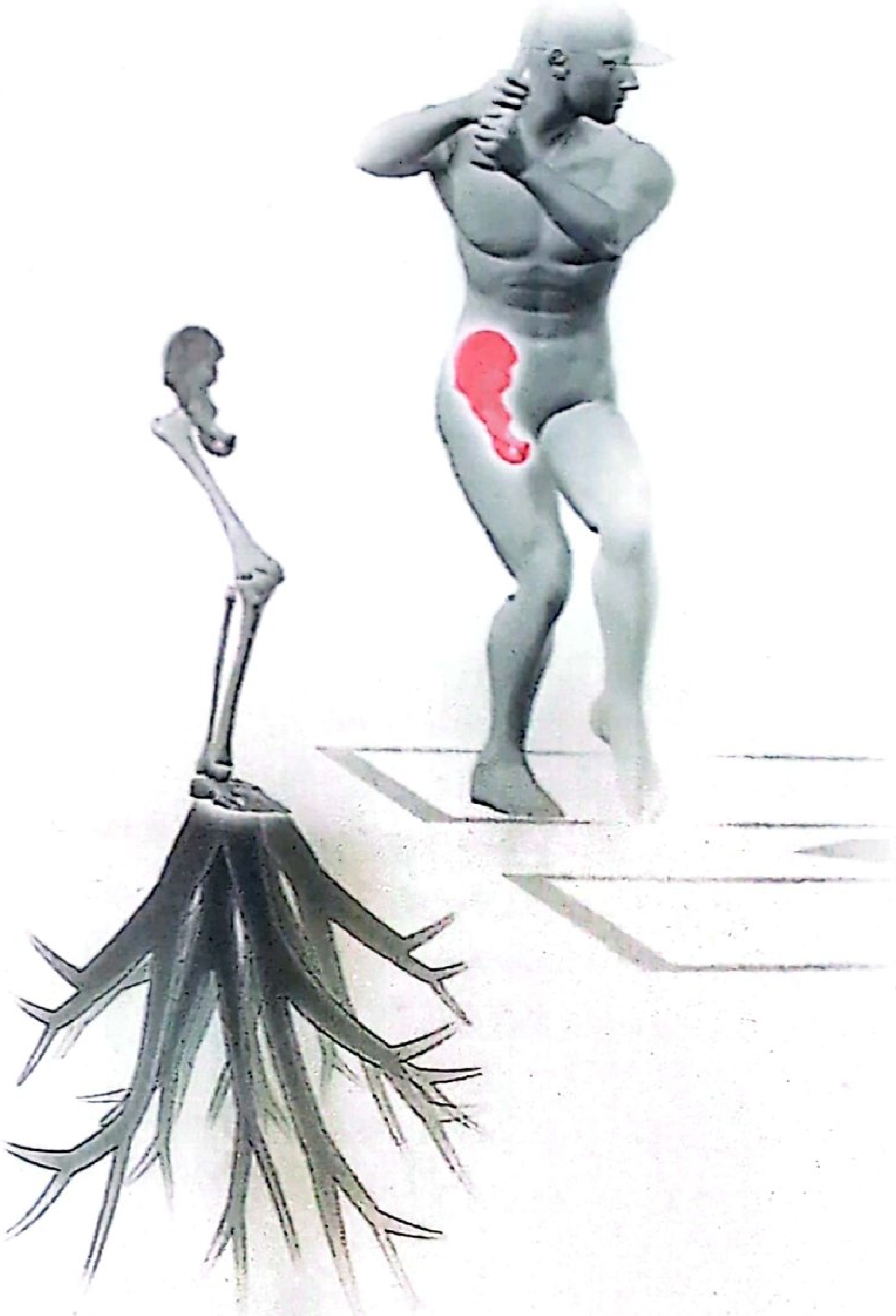
そのために、このかませのポジショニングが「筋力に頼らず、筋力を温存でき、本当に筋力の必要なときにこそ爆発的に仕事をさせるために必ず通らなくてはならないバッティングのためのゲート（通過門）」となる。

ただし、バットを構えた時点からずーっとかませ続ける必要はない。身体を横向きに運んでいくためのゲートの役割であるため、ステップを始動させる直前にかませた状態に持ち込めれば、それまでは突っ立っていてもかまわない。

むろん、あらかじめかませたままで投球を待てば、弓状線への意識は高めやすくなるのは間違いない。ただし、投手がセットポジションに入り、そのまま動きを止めてなかなかピッチングモーションに入らない場合、かませの姿勢が長時間続くと余計な筋の緊張を生みかねない。

このかませは身体を横移動させるための軸脚コンテナである。横移動が始まる直前にポジショニングできていれば、それ以前はどんな姿





CG16／軸脚の根生りが効いた「②かませ」のイメージ

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

勢でもかまわないということをお忘れなく。

もう1つの重要なことは、この時点からすでに弓状線の裏側に意識を持たせておいて、スイング本体が始まったときにはいつでも慣性力を制御できるようボディバランスの準備を整えておくことである。

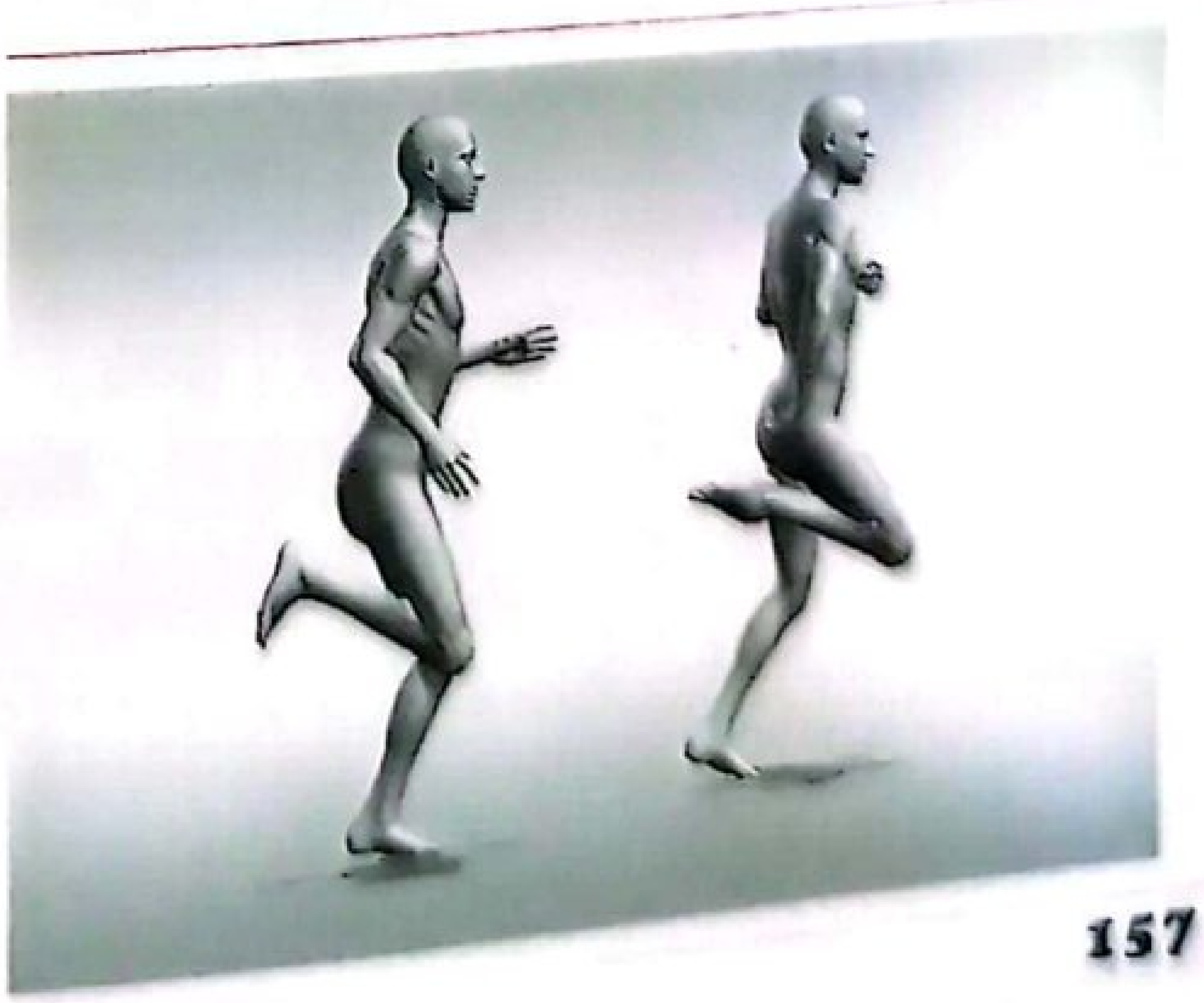
北京オリンピック野球日本代表の四番打者、新井貴浩選手（当時広島東洋）がこのかませを自分のバッティングに取り入れたのは06年5月4日のこと。その日、ボクは黒田博樹投手（元広島東洋、現ドジャース）と会う予定があり、神宮球場に行った際、新井選手から打撃に関するある質問を受けた。

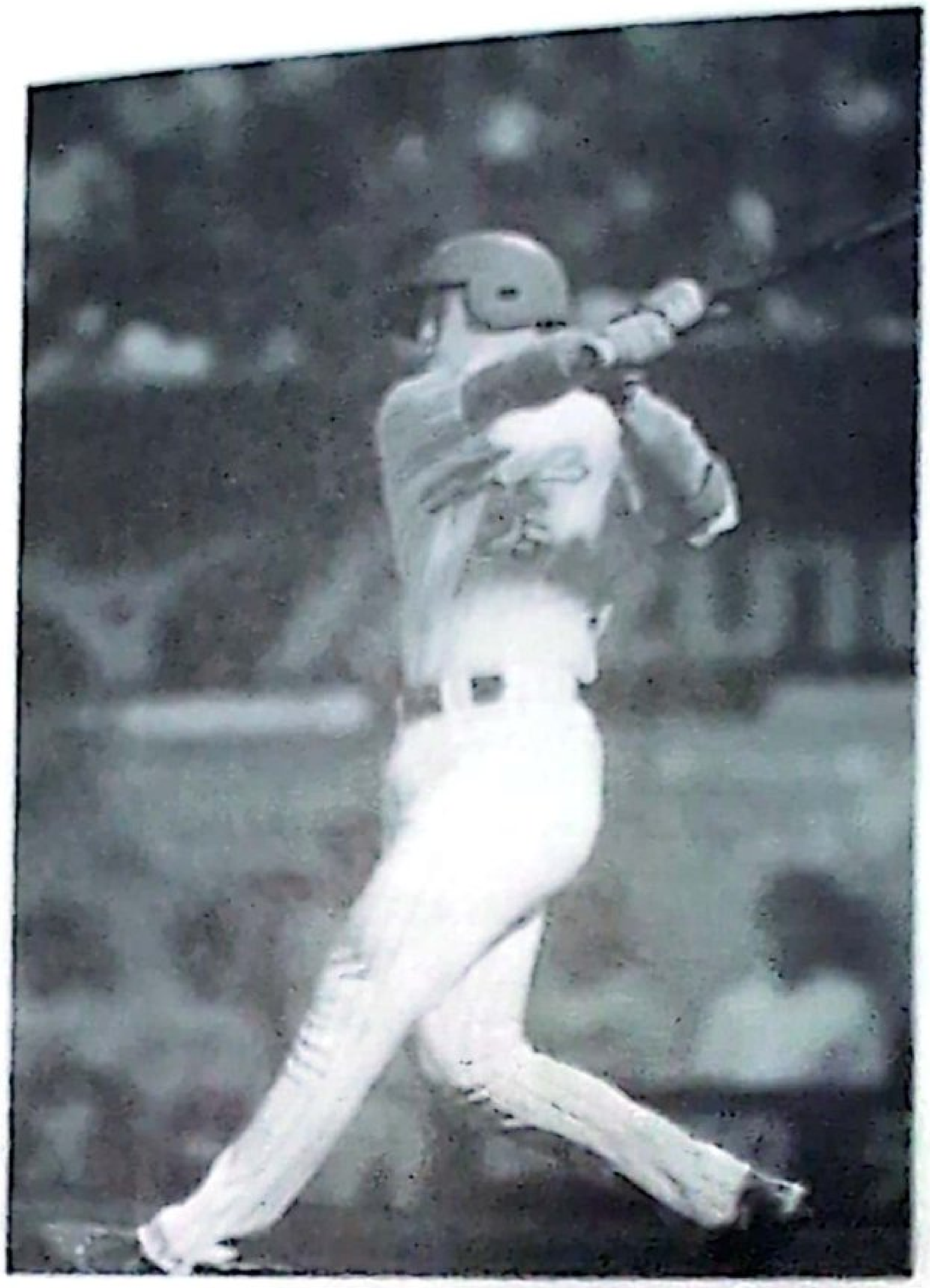
そのときのボクの答えが「右足のつま先を閉じて構えるのはイヤですか？」というもの。できるかぎりテイクバックを小さくして、構えた位置から反動なしに振り出したい。だが、そうすると今度はバットを振り出すきっかけの力が消えてしまう。ならば、軸脚側のつま先を閉じて構えることで、あらかじめ骨盤のテイクバックを終わらせておくという方法はどうかとの提案である。

彼を知っている人はみな口をそろえていうことだが、今どき珍しく、本当に実直な好青年である。いったいどんな育ち方をすれば、あんな気持ちのいい人物になるのか。そんな彼だけに、たとえ不振にあえいでいたとしても弱音を吐かない。それだけでなく、これをまっとうすると決めたことはやり通す芯の強さを持っている。

ボクは、これまで彼が貫こうとするスタイルを持ち続けたままでできる方策が何か残されていないかを、その質問に受け答えするまでのわずかな時間に考えた。

その結果、ボクが提案したのが、新井選手の築き上げたバッティン





05年5月、軸脚のつま先を開いて構える戦略を選択した広島東洋時代の新井貴浩選手（[illegible]）

グ・スタイルはそのままに、軸脚の向きを変更する先ほどの戦略だった。これならば、この年の２月に沖縄のキャンプを訪問した際に説明してもらっていた新井選手の軸脚の使い方を変更せずにすむ。いや、新井選手がやりたがっていることに近づくことができると判断した。

「やってみます」

この人の「やってみます」は、他の選手の「やってみます」と重みが違う。一度やると決めると最後、本当に徹底的にやり抜く。ここまで有言実行の言葉がブレない選手はこれまで見たことがない。

ところで、このスタンスはバッティングの【タオ・メソッド】にとってなくてはならない準備である。これがあれば、ボクシングのテイクバックなしのパンチのごとく、瞬時にスイングを開始することができるため、インコースの速球に反応がよくなる。

となれば、あとはアウトコースの遅い球を待っていればいい。この

準備と、ブラッシングラインを結んでいけば、速いインコースのボールにも、そのあとに来るアウトコースに逃げる変化球にも対応できるのである。実はバッティングもまたテニスプレーヤーと同じで、インパクトシーンでは骨盤の向きはフェアゾーン（ボールを飛ばしたい方向）に正対している。

逆に左の壁を意識しすぎるバッターは、インパクト時に骨盤がホームベース方向を向き、ブラッシングの効きが悪くなる。

11 バッティングの「③弓ー先連結」

かませの１本脚のままで、顔を相手投手のほうに向ける。

利き腕にバットを持ち、軸脚の裏の地中〜弓状線〜グリップ〜バットヘッドまでが１本の長いムチになったようなイメージで結びつける。

目は開いていても閉じていてもかまわない。

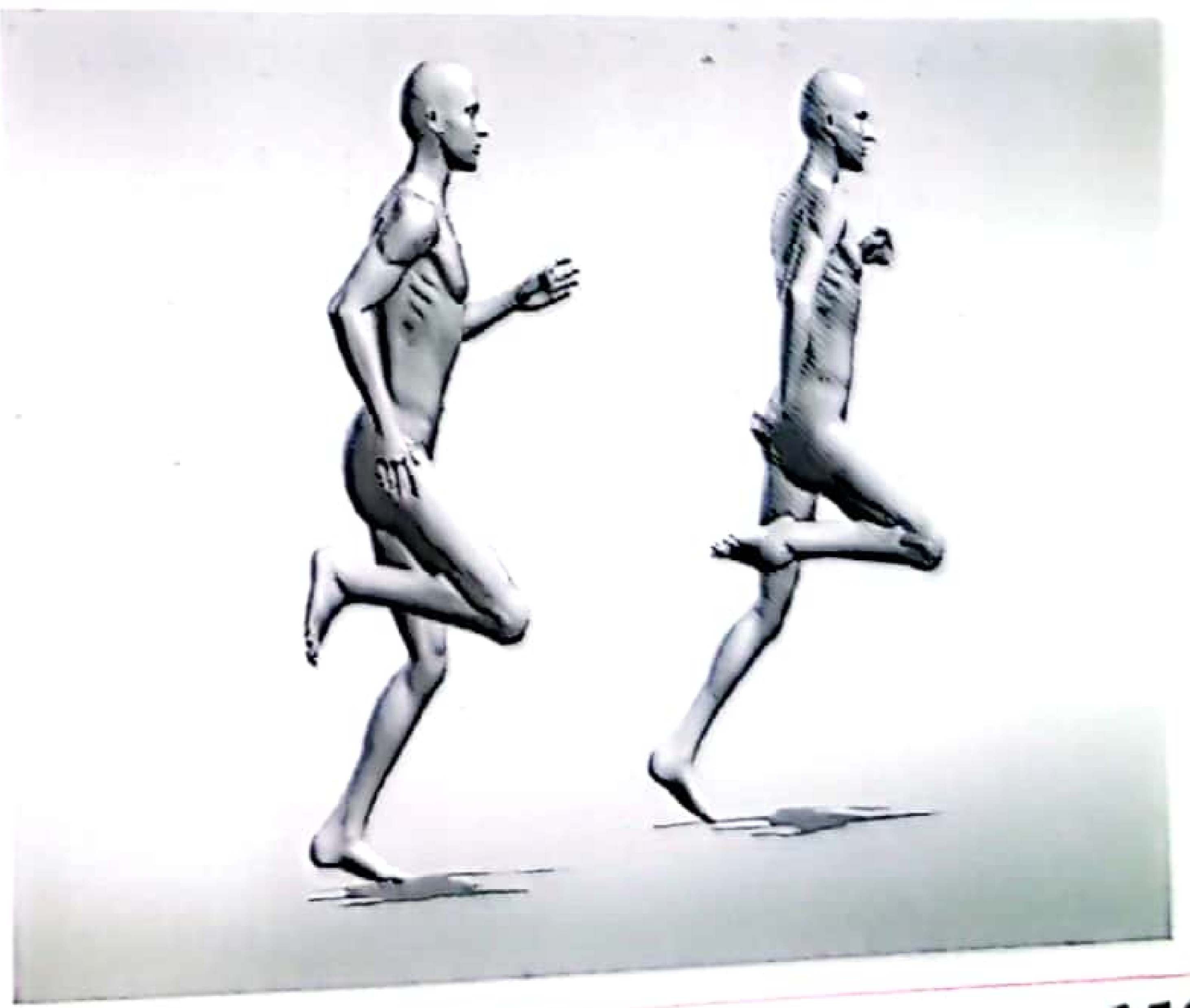
最もバットヘッドが仕事をする瞬間であるインパクトシーンでしっかりヘッドが走るようにするため、先だってこの段階から地中〜弓状線〜ヘッドのホットラインを開通させておくのだ。

「右の骨盤でボールを上から潰す感じ」

右の骨盤でボールを“つかまえる”ならまだしも、新井選手が抜けたあとの広島東洋の新大砲・栗原健太選手は、独自のインパクトの感覚をこう表現してくれた。

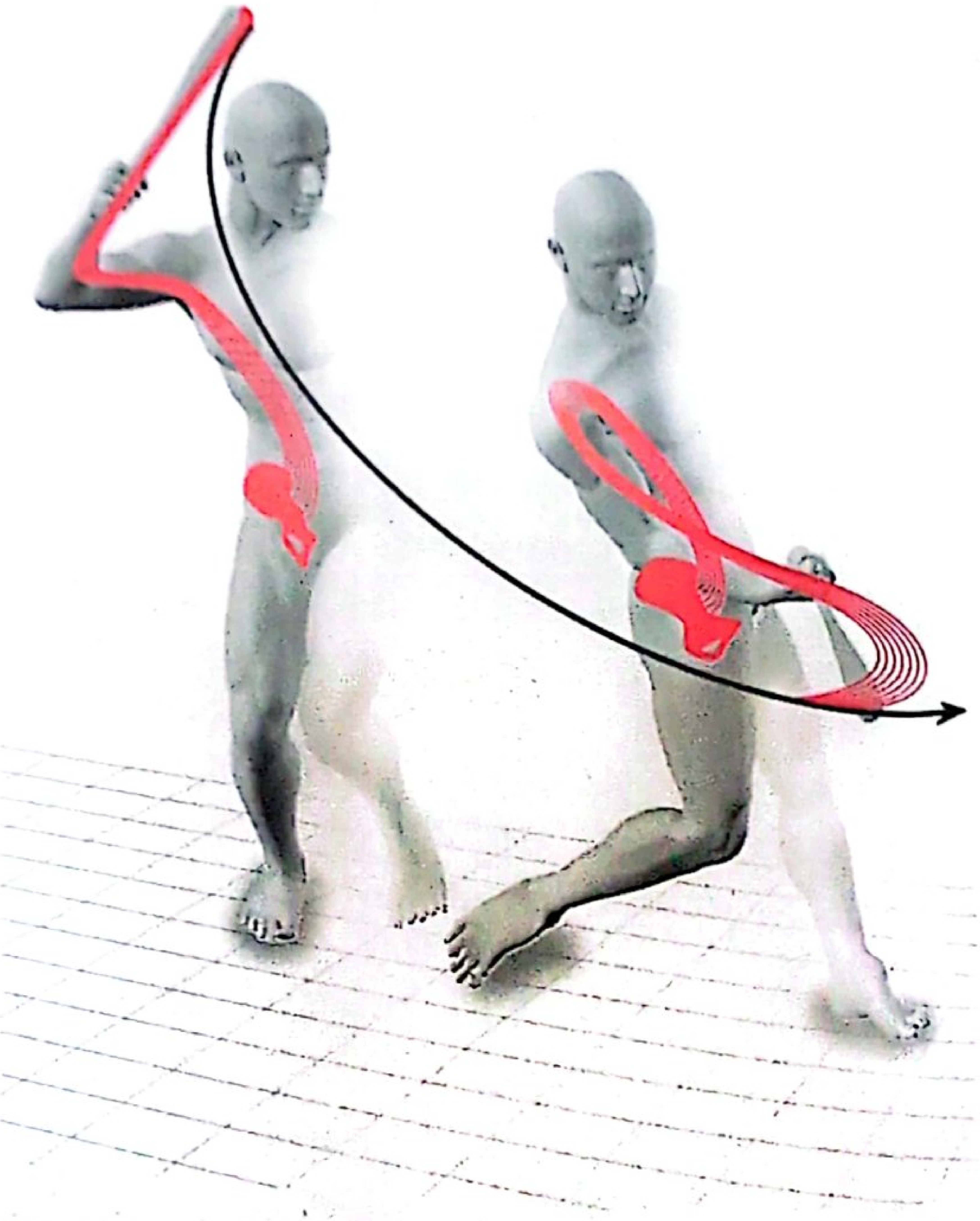
理由は、彼のフリーバッティングを見ればわかるはずだ。打球はピンポン球のように軽〜く遠くへ飛んでいく。

決してフルスイングには見えないのだが、ここはソフトボール専用

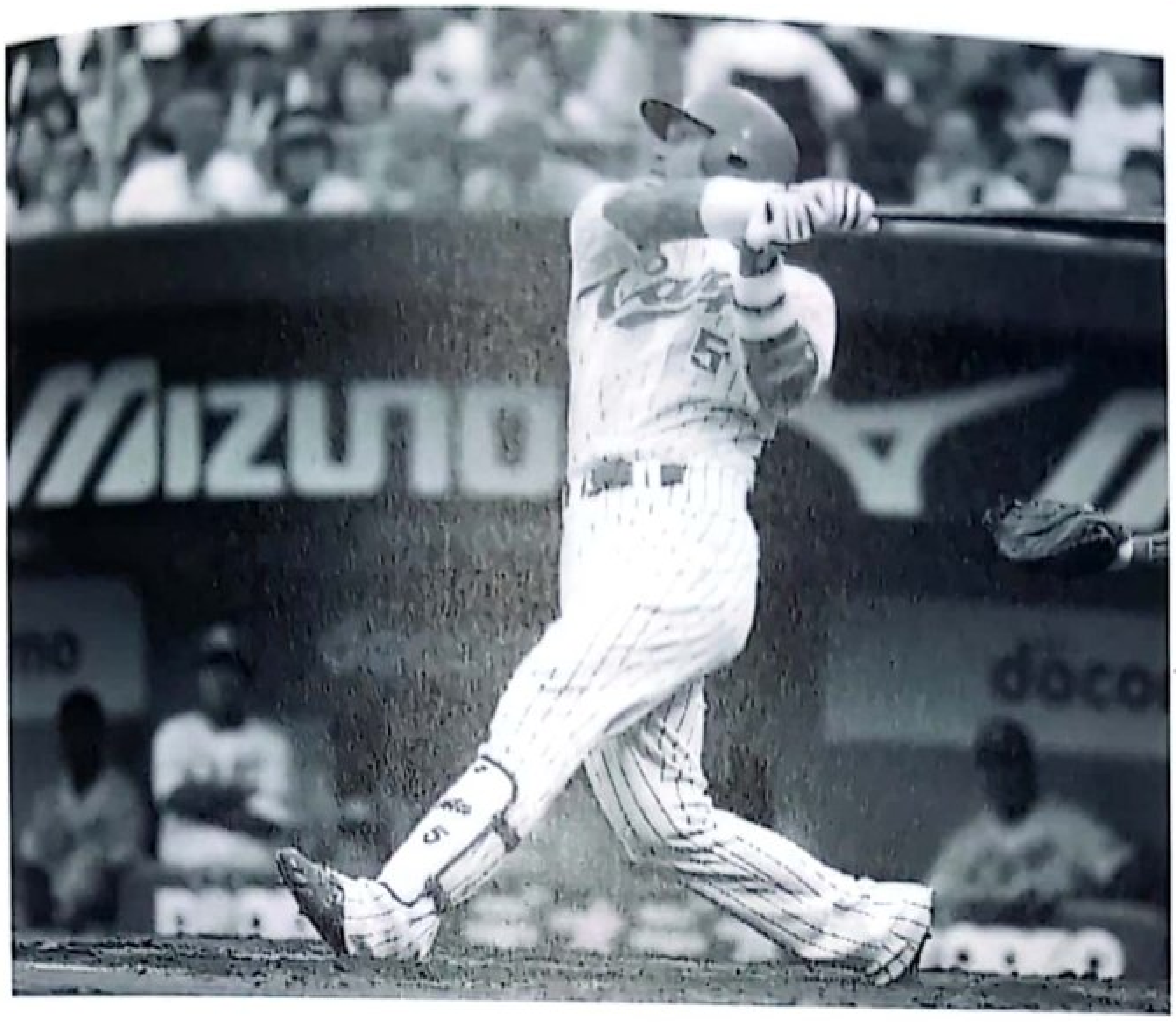


球場だったか？……と疑うほど彼の放つ打球はいとも簡単にフェンスを越えていく。これこそが、弓状線とバットの芯がつながっているバッティングである。

きわめて達人的な内部感覚ではあるが、栗原選手の場合、バットを水平にスイングしてボールをつかまえるのではなく、右の腸骨を右斜め上からボールにかぶせるくらいにしないと自分の身体が浮き上が



CG17／弓状線からバットの先端まで"ホットライン"を開通させる「②弓ー先連結」のイメージ



栗原選手の、本当にこれで「右の骨盤で上から潰す」感覚のバットスイング

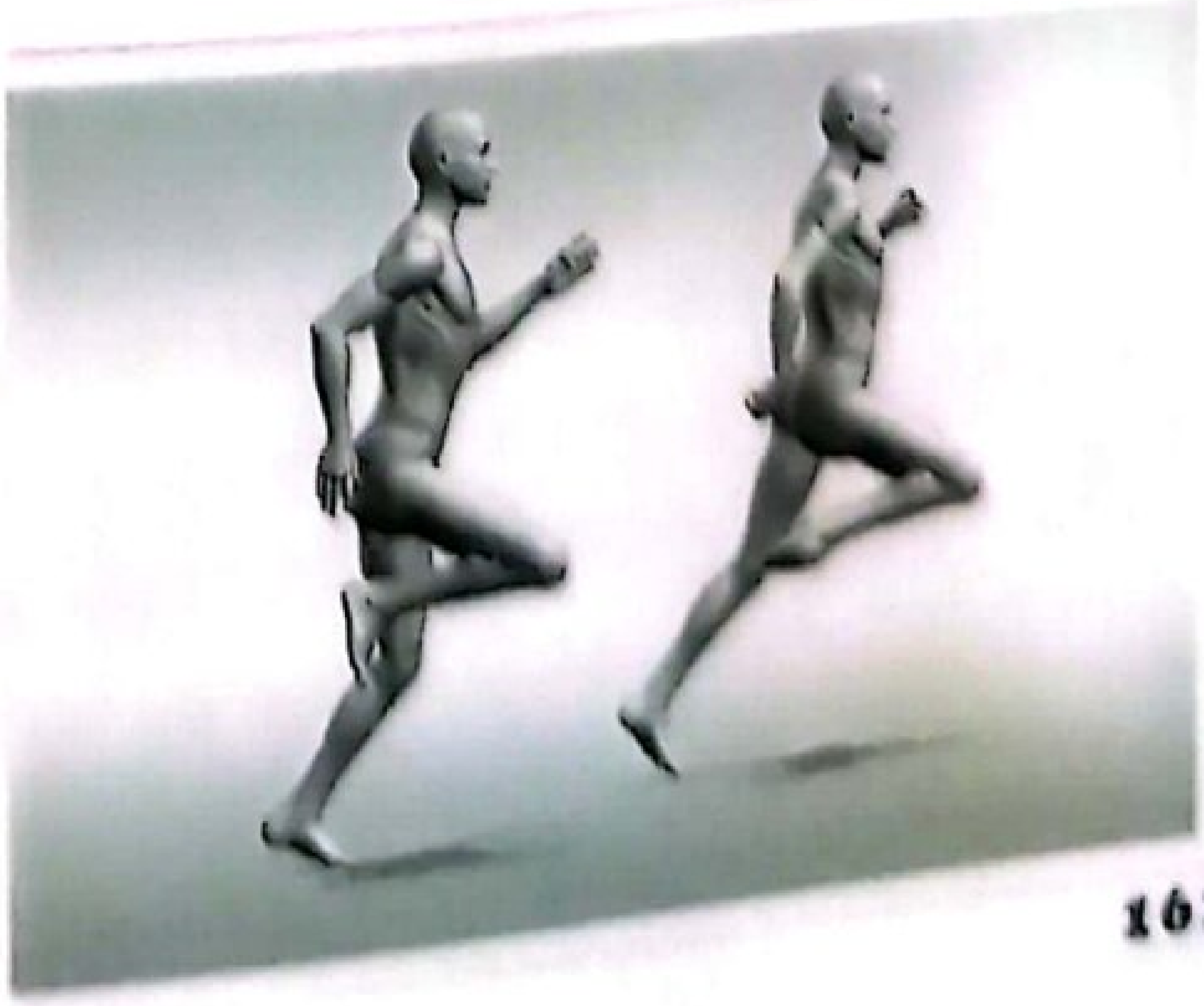
てしまうのかもしれない。そしてそれは同時に、ボールの芯を確実に潰し射止めることにつながるのだ。

栗原選手がプロ入り1年目（00年）のオフに上達屋を訪ねてきてくれたのが、最初の出会いだった。普通のお客さんと同じように、電話で予約を入れてくれた。

その第一印象は、腕だけの最短距離ダウンスイング。

彼という人物を一言で表現するとすれば、“信念”という言葉が浮かぶ。人なつっこい笑顔に隠されたその熱く強い思いは、ファームのフリーバッティングで内野の頭を越えるのがやっとのこの頃からまったく変わっていない。

元来彼は、長距離砲である。だが、バッティングというのはこういう時期が必ずある。自分の中の何かがズレて、どれだけ力を入れて強



く振ろうとも打球が飛ばないときがある。

そのときも彼は逃げなかった。自分を見つめ直し、自分で答えを探し続けたからこそ、今の栗原健太がある。

新井貴浩、栗原健太。この2人のアスリートに共通するものは何か？　それは“ひたむきな心”かもしれない。

12 バッティングの「④タメ」

バッティングは、受け身の競技の1つである。

競技特性的には、相手投手に打ち取られないことが最も重要であり、必ずしもヒット（安打）を打たなくとも、ファールで10球粘った末にフォアボールを選んだとしても打者の側に軍配が上がる。

それだけでなく、基本的には凡打かまたは三振にさえならなければ、粘っているうちに投手が根負けし、フォアボールを嫌がった場合には甘いボールを投げ込んでくる確率は高くなる。それをセンター中心にはじき返すイメージでタイミングを「タメ」て待っていれば、打率は自然と高くなる。

「タメ」るシーンの時間制御の基本は、「今スイングすればわずかに詰まってセンター前ヒットになる」というタイミングまでスイング始動を“我慢”することだ。

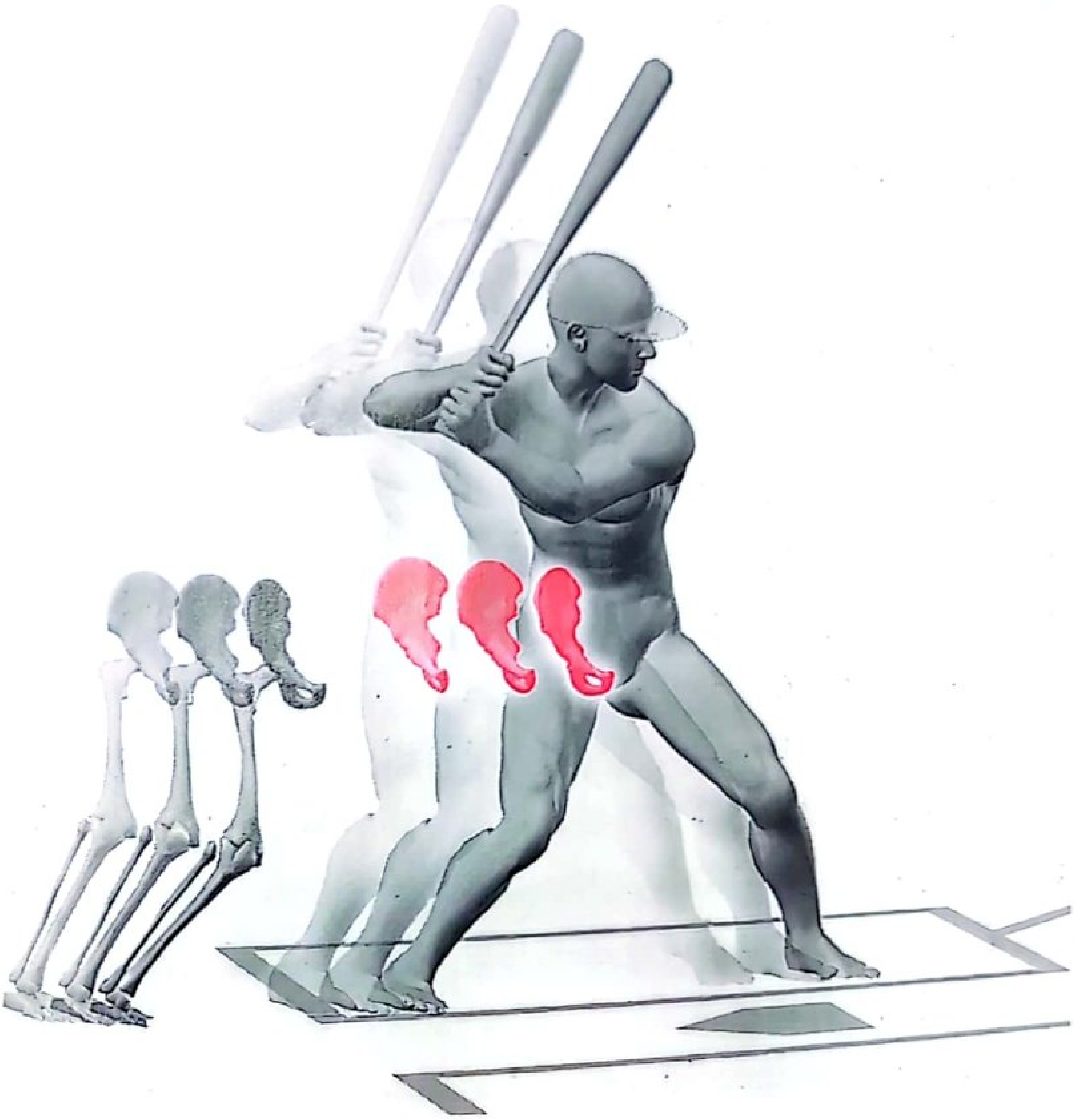
投手はどんなに速い、または遅い、またはエグいボールを投じてもかまわないのだ。なんとかして打者に満足なスイングと十分なインパクトをさせないようにも工夫してくる。

なので、タメにかける時間が長ければ長いほど、よりボールを見極め、処理するチャンスが広がることを意味する。

このことは、このあとのブラッシングのキレ味とも関係している。ブラッシングのキレ味が上がれば、ブラッシングの時間を切り詰めることができる。これは結果的にタメて我慢する時間が延長できることにつながる。

ピッチングのときに似ている。最終的には9タメて1でブラッシングぐらいの極端な時間配分で、ボールを最後の最後まで呼び込み引き

CamScannerでスキャン



CG18／踏み込むわずかな時間の中で「④タメ」て
骨盤を制御しボールとの間合いを計る

CamScannerでスキャン

つけて、センター方向へ詰まった打球で打ち返すイメージで臨む。

単打や長打やホームランもその延長にある。よほどホームランだけを期待されているケース以外は、ホームランになりやすいインパクトゾーンでのインパクトをイメージすることは危険だ。

ボールが最も飛ぶ場所とは、慣性力が最も大きくなるシーンのこと。それは両腕が伸びきりバットが弓状線から最も離れていこうとするシーンに相当する。ここでボールの芯のわずか数ミリ下をインパクトできれば、バットの速度とボールのバックスピンによって生じる揚力のおかげで、フェンスオーバーのチャンスが生まれる。

ところが、この腕が伸びきったゾーンで待っていると、緩いボールでかわされた場合には空振りになりやすい。なので、ヒジが多少曲り、少し詰まった感じのセンター前を意識しつつ、それでもしチェンジアップなどの緩い変化球でかわされたときには、先ほどの曲がった腕が伸びてくれる。その結果、ヘッドスピードが最も速くなるゾーンでつかまえて長打となる。

そしてその次の打席では「いかん、いかん。さっきのあの素晴らしい感覚は忘れて、詰まってセンター、詰まってセンター……」とつぶやきながらタメを再調整するのである。

08年プロ野球の春季キャンプ。

話題を独占したのは、高校時代に通算87本塁打を放った怪物、北海道日本ハムのルーキー・中田翔選手だった。

あの巨体にして、しなやかさと類い希なるスイングスピード。ついに本物が出てきた。彼の今後は本当に楽しみである。

しかし、なぜ今後であって1年目のシーズンからではないのか?

彼がまだ高校3年時（07年）の春のセンバツ大会中、あるマスコミ関係者から尋ねられたことがあった。

「手塚さん、大阪桐蔭の中田、見てますか？」

その時点でボクはまだ彼のバッティング映像を見たことがなく、

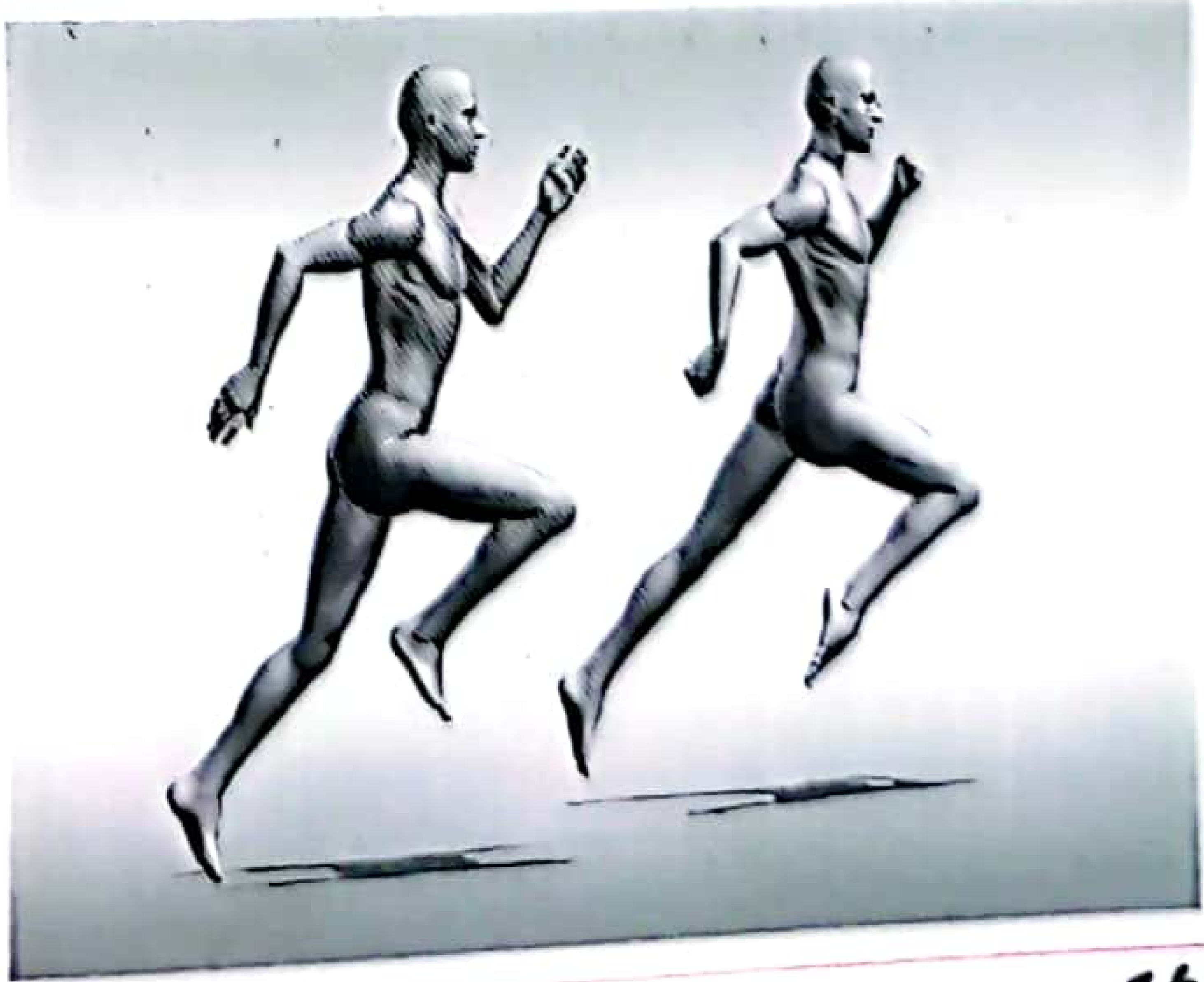
「そんなにいいんですか？　じゃあ次のゲームで見たいなあ」

そしてその後、同じ方から、
「どうでした？　プロでもすぐ通用するんでしょう？」と再質問。
「たしかに凄いスイングしますね。楽しみです……。ただ、明らかな問題点もあるので、プロでは少し時間がかかるかもしれない」とボク。
「あんな凄いスイングなのに何が問題だと？」

「たしかにスイング自体は凄い。ただプロの投手は、そのスイングを封じ込ませ、フルスイングをさせないようにするテクニックを身につけて生き残っています。もちろん、高校野球にも好投手がいます。いますが、４打席あればその中にフルスイングを許して（させて）くれる投球が含まれる確率は、プロに比べればグッと増すわけです。なので、中田選手のあのスイングスピードがあれば、まともに当たれば160m飛んでしまう。だから『プロでもきっと……』と期待される。

問題とは“間合いの制御”についてです。かませたあとのタメが、軸脚の弓状線に集約できず、重みのある上体（肩）から突っ込んでいます。これだとインコースの胸元にシュート系の速いボールを見せられたあと、アウトコースの緩いボールをコンビネーションされれば、タイミングが合わず、自分本来のスイングはさせてもらえないでしょう。いったんこのパターンで腰を引いて左手１本で当てにいくスイングをやってしまうと、今度はそれが気になってしまい、感覚を狂わされ自分の打ち方（本来のスイング）を忘れてしまうかもしれません。そうなると今まで打てていた甘いボールも打ち損じをするようになるはずです。

でも、大丈夫です。今の時点で彼のスイングはすでに、日本を代表



するレベルであることには変わりはありません。もし、彼が骨盤の操作でタメて間合いを自在に制御できる日がきたとき、そのときには本当に恐ろしいことが起きる、と今からワクワクします」

13 バッティングの「⑤ブラッシング」

球種に関係なく、可能なかぎりボールを呼び込んでから、突然ブラッシグを敢行する。短い時間しか許してもらえないバッティングのブラッシング、これにはコンパクトな擦れ合わせのイメージがぴったりとくる。

実際に、バットコンロールを行うのは、利き腕の指先のつけ根になる軸脚側の弓状線だ。右打者なら右弓状線、左打者なら左弓状線が主役。

ただ、バットを右手1本でスイングしてもフェンスオーバーできるほどの打球は期待できないように、軸脚側の弓状線だけでは、たとえバットのヘッドをムチのようにしなやかに扱えたとしても絶対的なスイングスピードは出せない。

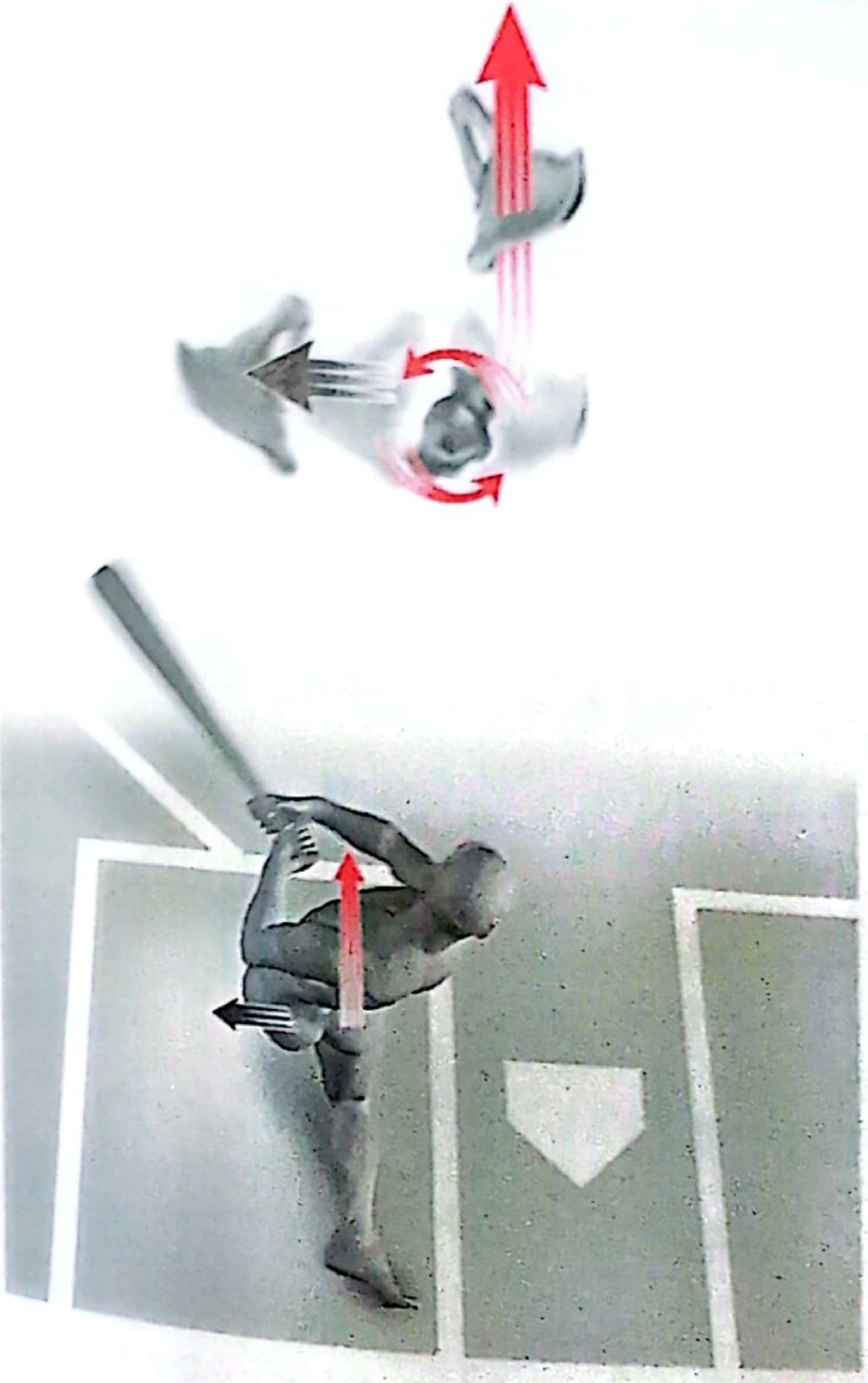
そう、ブラッシングさせるには、もう一方のステップする側の弓状線レバーを活用する必要がある。軸脚とステップ脚の2本の弓状線の裏側部分を、火打ち石を擦り合わせるがごとく、できるかぎりコンパクトに「……バッ」と破裂音(はれつおん)的に入れ替えることで、バットのヘッドを高速度に統括的操作することが可能になるのである。

また、【片腕型クオ・メソッド】と同様に、ブラッシングまでが順調に消化できたならば、あとは自動的に遂行されると考えていい。

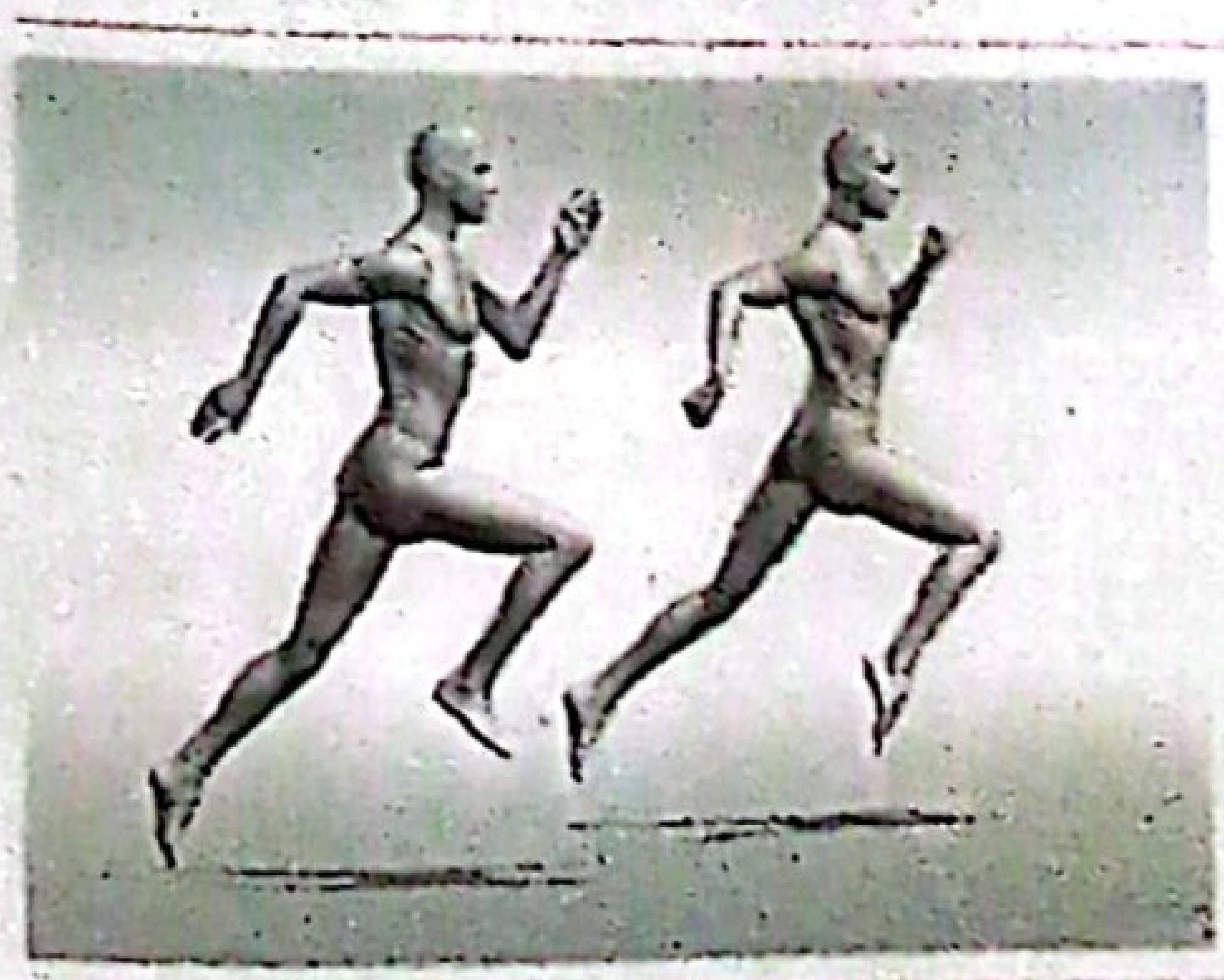
意識することもイメージすることも何もない。骨盤が反転すれば、その部分に生え出た脊柱はスピンを起こさざるを得ない。

だから、上体を回そうと考える必要なし。この5番目の手順は、4番までの手順が順当に実行されさえすれば、オートマチックに引き起こされる種類のモノ。プレーヤー自身は、ブラッシングのキレを上げるため、例のタメにかける時間を引っ張るだけ引っ張ってボールを呼び込み、最後の最後にブラッシングに切り替えるというタイミングを

CamScannerでスキャン



CG19／バッティングの「⑦ブラッシング」のイメージ



磨きあげることで、W−スピンとバットスイングの鋭さを追究すればいい。

1st−スピンが高効率で、すなわちほとんどのムダを取り去って効率的に実行されたかどうかを確認する手だてがある。

それはインパクト、またはその直後の彼らのボディバランスにうかがいしれる。

左打者ならイチロー選手（マリナーズ）、小笠原道大選手（読売）。

右打者なら矢野輝弘捕手（阪神）がホームランを放ったときの体勢だ。

ホームランのような距離の出るスイングをするとき、上の2人とも例の弓状線の裏側にその操作の意識を持っているように見える。

それはまるで大型カイトが突風であおられ、その引っ張られる力に負けないよう、身体を力と逆方向の後面側に預けるような一瞬の姿勢である。

そう、例のフローティング・アクシス・スピニングが骨盤反転のキレを誘い出し、バットのヘッドが走りつつ、同時にヘッドスピードと身体とのバランスを保とうとする動きが、結果的にバナナ状にカーブを描くように見せるのである。

見ようによっては、巨大なバナナカーブ。つまり弓状線の形がそのまま身体の形となって現れたようでもある。

14 バッティングの「⑥パンチング」

スイングする腕は、完全脱力こそ望ましい。

バットを手から落とさない程度に、柔らかくしなやかに扱う。

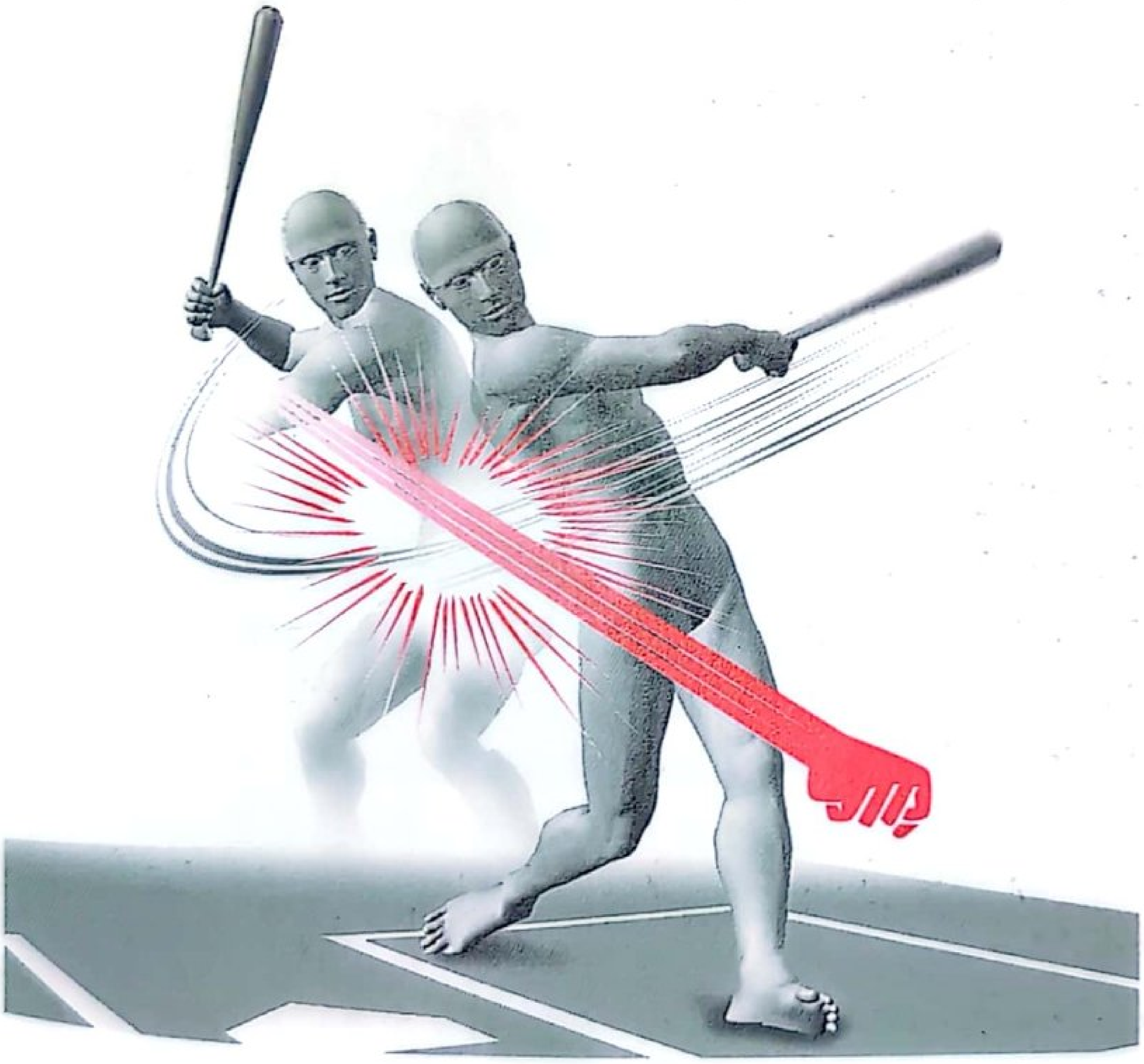
そうであれば、W−スピンによってバットは高速度かつ安定したスイングを実行してくれる。このことは、ピッチング同様バッティングについてもまったく同じである。

ボールをインパクトする瞬間も強く叩こうとか、押し込もうとか余計な意識はいらない。

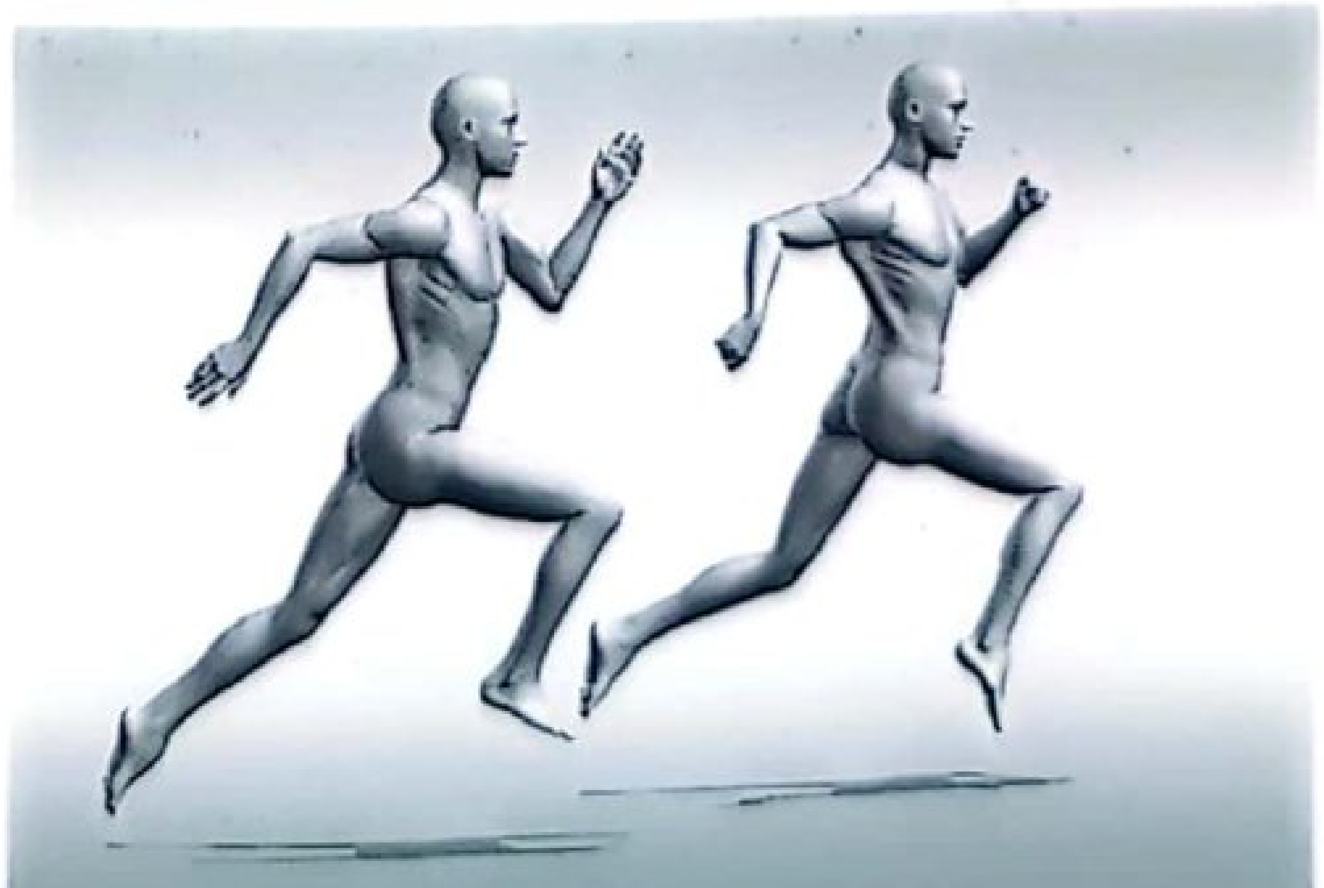
というか、バッティングのインパクトとは、あまりにも短時間内に遂行される行為であるため、脳が意識的に制御できるシロモノではな

い。余計なつけ加えは、せっかく骨盤力で引き出そうとしていたバットのヘッドの速度と軌道に、ブレーキと誤差を与えかねないのである。

ただ、弓状線からつながる長いホットラインの終点であるバットヘッドには、"ムチの先"感覚がなくてはならない。そうでないと、せっかくのエネルギー連鎖が最後の最後に抜けてしまい先端部が走ってく



CG20／ピッチング同様、バッティングも「⑥パンチング」で完成！



CamScannerでスキャン

れないのである。
この指先に“掛かる”感覚を出すために有効なイメージは「ムチの先っぽ」。そして、「ヘッドに仕事をさせる感覚」。
弓状線を起点にし、胴体を抜けて両方の肩甲骨に届き、腕を走り抜けた“長い下半身バット”の流れは、最後の最後にバットの先端でムチの重みを感じ取っていたい。
さらにそれをコンパクトに扱う。イメージ上のムチバットは長いため、ヘタをすると快速球に振り遅れかねないからだ。

そうならないために頭の中で思い描くイメージとして、「パンチング」は最適となるだろう。
ギリギリまでパンチを放つのを我慢しておいて、最後の最後にズバッと弓状線から最短距離で打ち込めばいい。
しかも、ヘッドはムチのようにしなりながら、である。
これで、バッティング用【クオ・メソッド】の完成である。

このバットの操作方法の感覚を「バットを落とすだけ」と答えてくれたW-スピン打者、片岡篤史氏の慣性力攻略法を3章で紹介した。
ボクの中では、プロ野球選手には2つのタイプがあると思っている。
1つは、感覚派。子どもの頃から神童と呼ばれ、中学時代にその存在が県下に鳴り響くほどの逸材だったという天才打者（「と、僕が言うたって言わんといてくださいよ」と片岡氏）。彼らは子どもの頃にはすでに、こうすれば打てるというモノが確立しており、プロになったあともその感覚を追い求めていく（戻ろうとする）タイプである。

もう1つが、積み重ね派。運動能力はもともと高く、アスリートとしての素養は持ち合わせている。だが、残念なことに幼い頃にバッティングの真髄感覚に出合うことなく育ってしまったタイプである。
このタイプは確たる成功体験を通過することなく成長してきたため、1つ上達してうまくなると「まだ先がある」という精神を持ち合わせることも少なくない。舞台が変わってよき指導者に巡り会うたびに新たな実力を備えていき、気がつくとチームの中で頼られる存在にな

CamScannerでスキャン

ていたりする。

ボクの出会った選手の中でははっきり色が分かれたのが、感覚派の片岡氏、積み重ね派の赤星憲広選手（阪神）であった。

先ほどの新井選手も積み重ね派であることは間違いないのだが、純粋な積み重ねとは言いづらい。彼は感覚自体は持っているはずなのだ。なのに「もっとスゴイことがあるはず、もっと……」と、決してその感覚を守る感じではなかった。

ということは、新井選手は「感覚＋積み重ね派」ということになるのか。

それに比べると、赤星選手はまさに積み重ね派の代表。

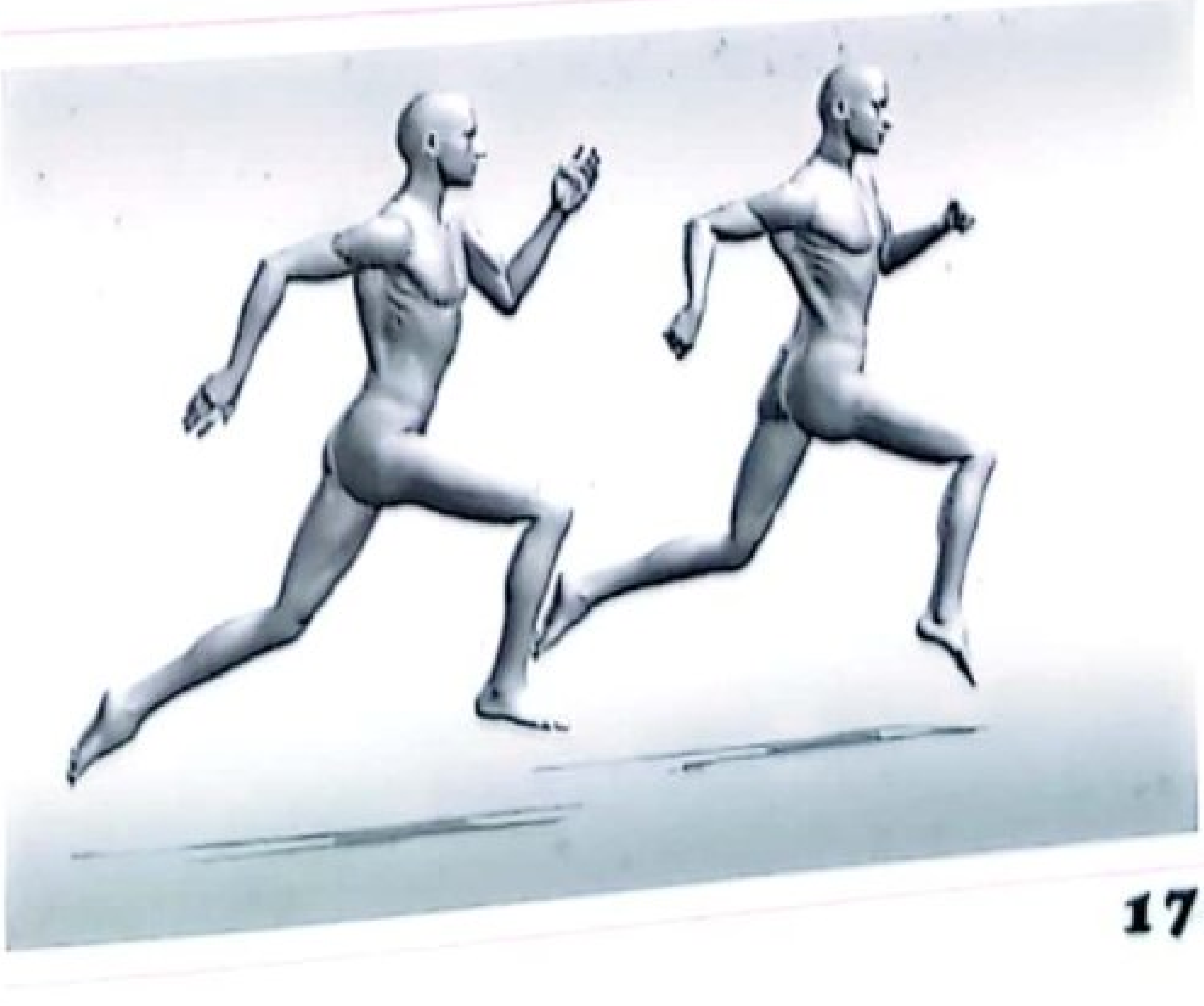
とにかく抜群に賢い。吸収力がすごい。取捨選択能力も高い。そして、自分に必要なことだけを身体に取り入れ残していった。これが02、03年のシーズン、田淵阪神打撃コーチの元で赤星選手と過ごしたときの印象だ。

同時期に、片岡氏もＦＡで日本ハムから阪神に移籍していたので、この２人のコントラストの差がよりはっきりと感じられた。

さてその片岡氏だが、感覚派の彼だからこそ、その本音の言葉は真の勝負の舞台に立てないボクを育ててくれた。まさに恩人である。

幼い頃にバッティングについてなんの確信も得られなかったボクは、まったくタイプの違う片岡氏の生の心からの声に驚かされることがよくあった。

その１つが例の感覚表現方法。



CamScannerでスキャン

「いいときってねえ、バットを振ってないんですよ。わかります、手塚さん。バットを落としてるんですよ」

と、言われてもわかるはずがない。なんでバットを落としてホームランを打てるんだ？

「なんていうかねえ、言葉でうまく言えないんですけど、胸の前にポンッと落とすんですよ」

さっぱりわからん。

それ、少年野球教室とかのバッティング指導で、子どもたちに「落とせ」って言うの？

「言えんでしょう。落とせって言うたら、ほんまに落とすじゃないですか、子どもって。そこが難しい。」

この禅問答、実はW−スピンで読み解けば見事に解決する。

つまりこうだ。確かに、バットを構えた姿勢から落とせば、重力の影響を受けホームベースの方向（下向き）にバットが放り出されるだけだ。

だが、このシーンで1st−スピンが起こっている最中だとすればどうだろう。骨盤が反転し脊柱が深くヨジれてスピンを起こし、胸は投手の方向を向いているはず。もし、このスピン中にバットを落とせば、ホームベースの向きには行かない。飛んでくるボールか、または投手方向へと飛ばされていくことになる。

さらに、1st−スピンが起きたということは、2nd−スピンの円錐も活躍して内向きに回っているはずなので、２本の腕は内向きにスパイラル運動しながらインパクトを迎えることとなる。

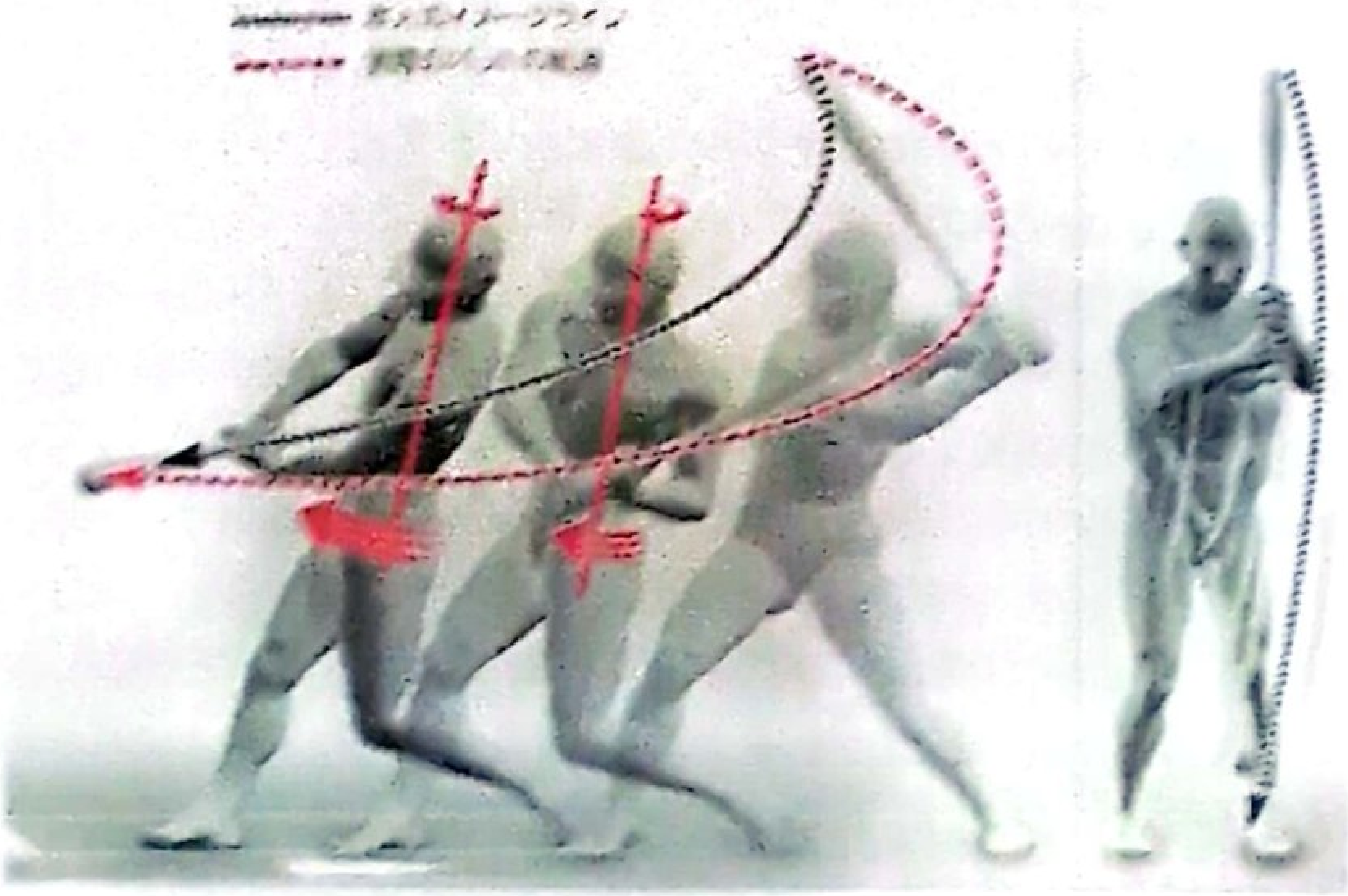
188cmという長身ながら、20代の頃の片岡氏の身体は実にしなやかだった。彼の1st−スピンはどこまでも深く鋭く、ピチピチした大蛇のような2nd−スピンと掛け合わさって、バットはまさにムチのようにしなりとうねりをあげて白球をライトスタンド上段へと運び去った。

松坂大輔投手（当時西武、現レッドソックス）がルーキーイヤーの1999年最初のゲームで、155㌔の快速球でデビューしたことを覚えている方も多いだろう。このボールを大型扇風機のような高速スイングで空振り三振したのが片岡氏だった。

CamScannerでスキャン

その夜に空振りのことを電話でこう伝えてくれた。

「いやねえ、うれしかったです。あんなすごいボールを見たことないですもの。そんなピッチャーと対戦できることがねえ。野球やっててよかったなあって、今はそう感じさせてもらいました」



[illegible]／イナーシャル・リダクションのイメージ

15 【両腕型クオ・メソッド】多競技への応用

ここからは、野球のバッティングを叩き台にして、他の両腕型競技への応用のヒントを探る。

- ソフトボールの「バッティング」
- ゴルフの「スイング」
- 剣道の「面、胴」
- 柔道の「投げ技」
- テニスの「バックハンド」
- ラグビーの「パス」

①「骨盤帯3分割」

骨盤分割を行う高さ一低さ（股関節・ヒザ関節・足首の折れ曲がり具合）は、その競技ごとに変わる。

このグループの中で最も深い抜きを必要とするのは、ソフトボールの「バッティング」である。約190gと野球のボールより30%ほど大きく重いボールを打ち返すには、体重を弓状線にガッチリと集めておいてのプラッシングが必要である。

逆にゴルフの「スイング」の場合は、バッティングに比べて高い姿勢でこなしたい競技だ。これもまた、扱う用具の重さと長さが関係している。

剣道の「面」は、母指球と弓状線の跳ね返しが効く（下半身の筋力に頼ることなくバネの弾みの連鎖によって弓状線から竹刀の先に働きが伝わる）ような高いポジショニングであってもらいたい。

ただし、どの競技も打点や要求される動作があらゆる高さに存在するため、最低限ノーマルの高さの分割は押さえておいたほうがいいと考える。

②「かませ」

骨盤分割と同様、かませの深さや弓状線の裏側への意識のかけ具合も、扱う用具や相手によって変化する。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

扱う用具や投げる相手の重量が大きくなればなるほどかませは深くなり、また弓状線の裏側への意識をはっきりとさせる。逆に軽ければ軽いほど浅くなり、弓状線の裏側へのコントロール意識は薄れる。

たとえば、ゴルフ。バッティングと同じ棒状の用具であるクラブをスイングさせるタイプの競技だが、そのクラブはドライバーで約300gとバットの約3分の1。シャフトが細くしなり先端に重みを感じさせる構造になっているために、バットスイングよりも比較的小さな力で扱える。

その代わり、ヘッドのピーク速度はバット速度よりも大きくなる。つまり、ゴルフクラブ自体は軽くて扱いやすいものではあるが、クラブヘッドにはゴルファーの身体から遠く離れていこうとする大きな力が働くことになる。

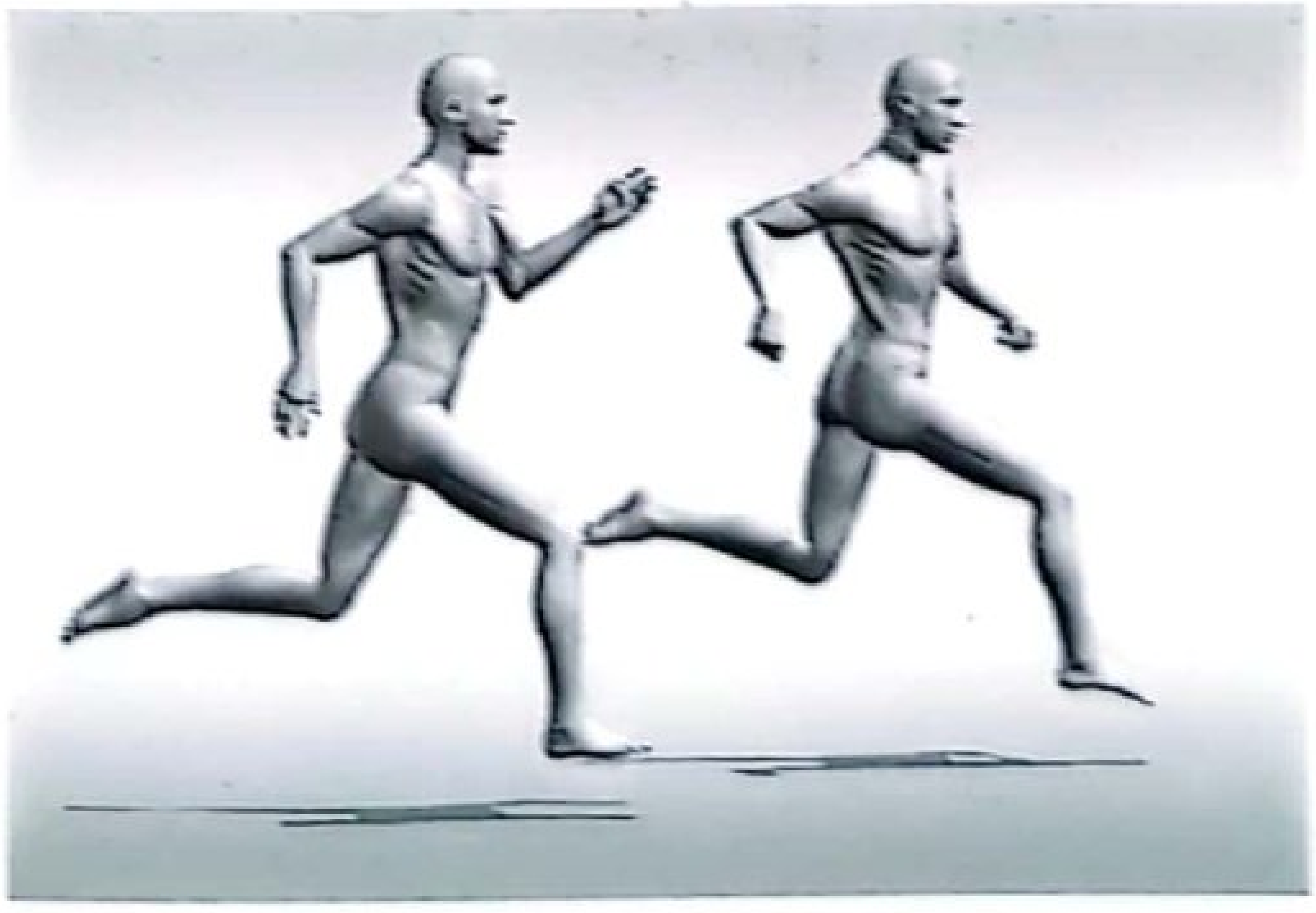
ということは、ゴルフにとってかませの段階で意識しなくてはならないのは、弓状線の裏側ということになる。これは、ヘッドスピードが出るクラブ（番手）になればなるほどその度合いが大きくなり、逆にアプローチでは、弓状線本体に意識のあるかませでもかまわない。

青木功選手のアドレス。裏弓状線に意識を感じさせる、いまだ見事なバランスを保っている本物中の本物である。

③「弓状線から先端部までの連結」

かませと用具（指先）の先端をつなげる感覚を用意することは、どの競技においても重要である。

その際、ラインを弓状線の裏側と結ぶか、またはもう少し前寄りにセッティングするかは、やはりハイライトシーンで引っ張られる力の



CamScannerでスキャン

強さやスピードに関係し、競技ごとに微調整が必要な部分である。

④「タメ」

ゴルフには、バッティングと違って、相手側からの"タイミングの揺さぶり"がない（もちろん同組で回るライバルの心理戦は別として の話だが）。なので、基本的には自分のタイミングとテンポで行うことが許される。

ただ、揺さぶりは考えなくてもいいが、9：1でタメることは、バッティング同様、スイングスピードと飛距離に直結してくる。

つまり、タメが長くなれば長くなるほど、反転に費やせる時間が短くなるため、腰をハイスピードで切らざるを得ない状況に、有無を言わさず追い込むのだ。そうやって、5番目の手順として控えているフラッシングに費やす時間を切り詰めることで、反転速度を最大化する、という戦略は、打者もゴルファーも同様に有効である。

10のうち、9タメて隠し、残りの1でフラッシングを敢行するイメージで、骨盤の捩り合わせのキレ味を出していく。

このあたりは、ゴルフのスイングはバッティングよりもむしろピッチングのパフォーマンスに似ていなくもない。

余談だが、野球界では打者よりも投手のほうに、ゴルフの上手いプレーヤーが多いといわれる。もしかするとその理由は、自分のテンポとタイミングを相手に合わせることなく自らの心地いいテンポを維持できるという点で似ているからかもしれない。

また、【片腕型クオ・メソッド】のときと同じように、競技によってはタメる時間を引き伸ばすことがほとんど許されない競技もある。

剣道がそう。テニスのバックハンドもシーンによってはそうなる。【片腕型クオ・メソッド】ではボクシングのパンチがその最たる例であったが、これらの競技の配分は9：1ではまずい。

たとえば、剣道のパフォーマンスにとっては「打ってくることを相手に悟られてはならない」。

いや、打つという気配さえ消さなければ戦えない……

CamScannerでスキャン

顔と胸は相手に向けたまま、下半身のブラッシングによって、すでに一本を取った「平成の三四郎」

あとに打つ」という言葉を聞いたことがある。

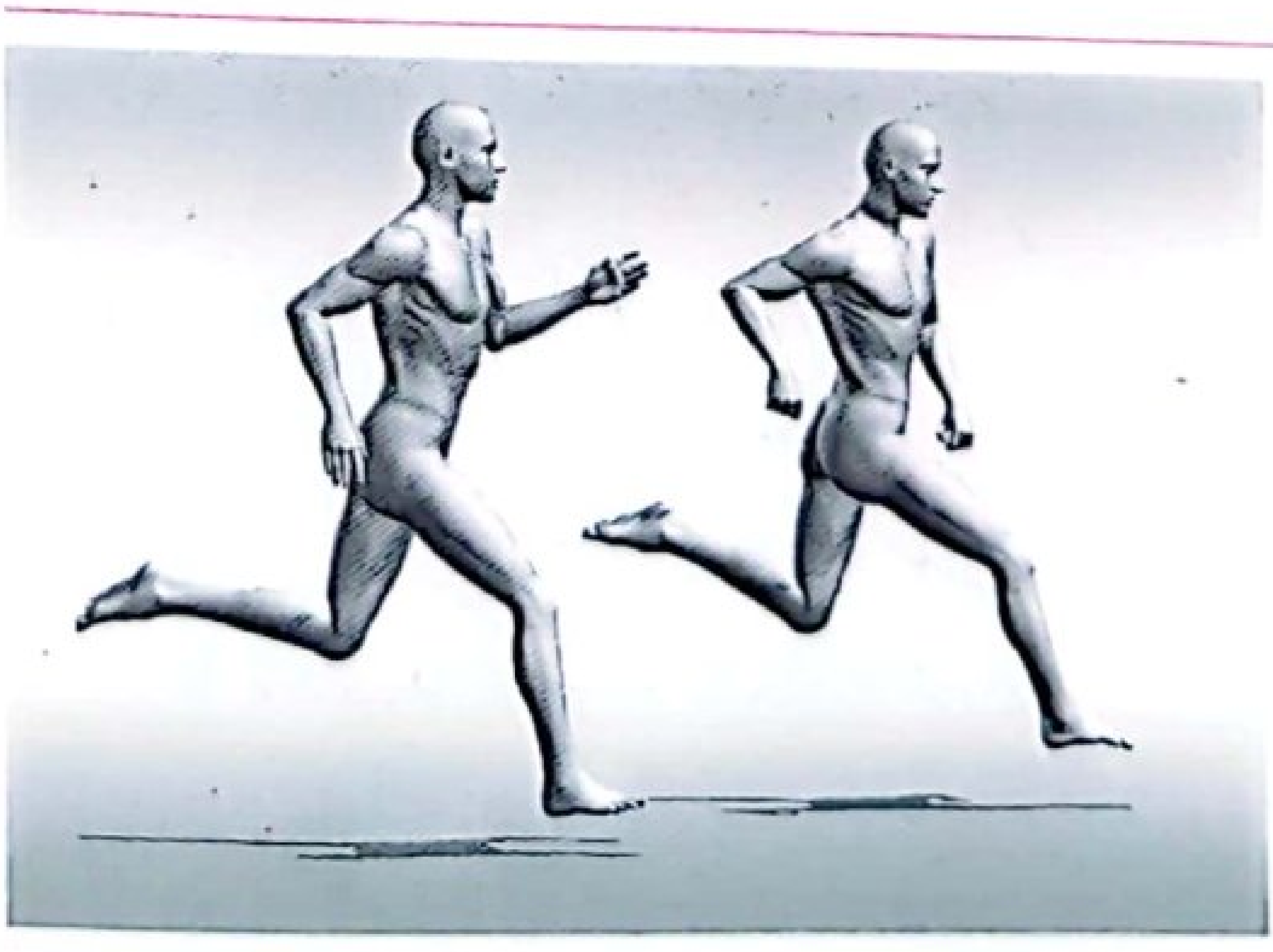
技を出すタイミングとか間合いは、相手との駆け引きから始まるもの。面を打って一本が決まるのではなく、間合いをすべて手中に収めて相手の動きを封じ込め、自分の竹刀の先が届くギリギリの場所までおびき寄せた段階で、すでに勝負は決しているという意。その証しとして最後に「面」を入れておく……くらいの感覚でないと、相手より先んずることはできないという。

剣の道とは奥が深い……。

⑤「ブラッシング」

柔道の投げ技において、このブラッシングが技のキレを生み出す。

以前、ある出版社さんと【クオ・メソッド】のDVDを作成していた最中に、カメラマンの方からこんな話を聞いた。



CamScannerでスキャン

骨盤主導でパスをまき散らすドゥラーム選手。彼のプレーは最後の最後まで予測がきかない

同シリーズでバルセロナオリンピックの柔道金メダリストの古賀稔彦氏のDVDを製作していた際、「技を掛ける直前まで古賀さんの顔と胸が相手に向いたままだった」というのだ。「まったく投げる気配がなく相手を投げていた」と。

このカメラマンは、ボクとの打ち合わせのとき、【クオ・メソッド】が骨盤の擦り合わせの入れ替えを原動力とし、それにつられて背骨（上体）が回り、腕に連鎖して指先が動くという腰反射きっかけの反転型の運動連鎖の道筋についてボクから説明を受けたとき、「そういえばまさに古賀さんの撮影のときはそうだった」と思い返したそうだ。

この話は、顔と胸が相手に向いたままでも、下半身は投げの動作に入ることができる、ということを表している。つまり、ブラッシングによって骨盤が反転しているときも、顔と胸は動かさなくていいのである。いや、上半身に組んだときのまま変化がないからこそ、水面下ではすでに一本が決まっているのだ。

「相手が消えた……」

引退されて数年経ってからの撮影だったらしいが、古賀氏のその技の切れ味には言葉を失うほど速くてムダがなく美しかったと、そのカメラマンは教えてくれた。

⑥「パンチング」

ラグビーの「パス」もW−スピン現象の一種であり、【両腕型クオ・メソッド】でパフォーマンスアップを狙える。

パスを放ちたい向きに骨盤を向け、ブラッシングによって1st−スピ

CamScannerでスキャン

ンを起こし、腰の横にあるボールの外側の腕でパンチを放つように使えば、2nd−スピン、そしてW−スピンによってジャイロ回転のスクリューパスとなる。

つまり、ナダルのバックハンドと同じ動作で成り立っている。

3章で紹介したラグビーのトップリーグチーム、クボタスピアーズに今季、シェーン・ドゥラームというSO（スタンドオフ）が加入した。

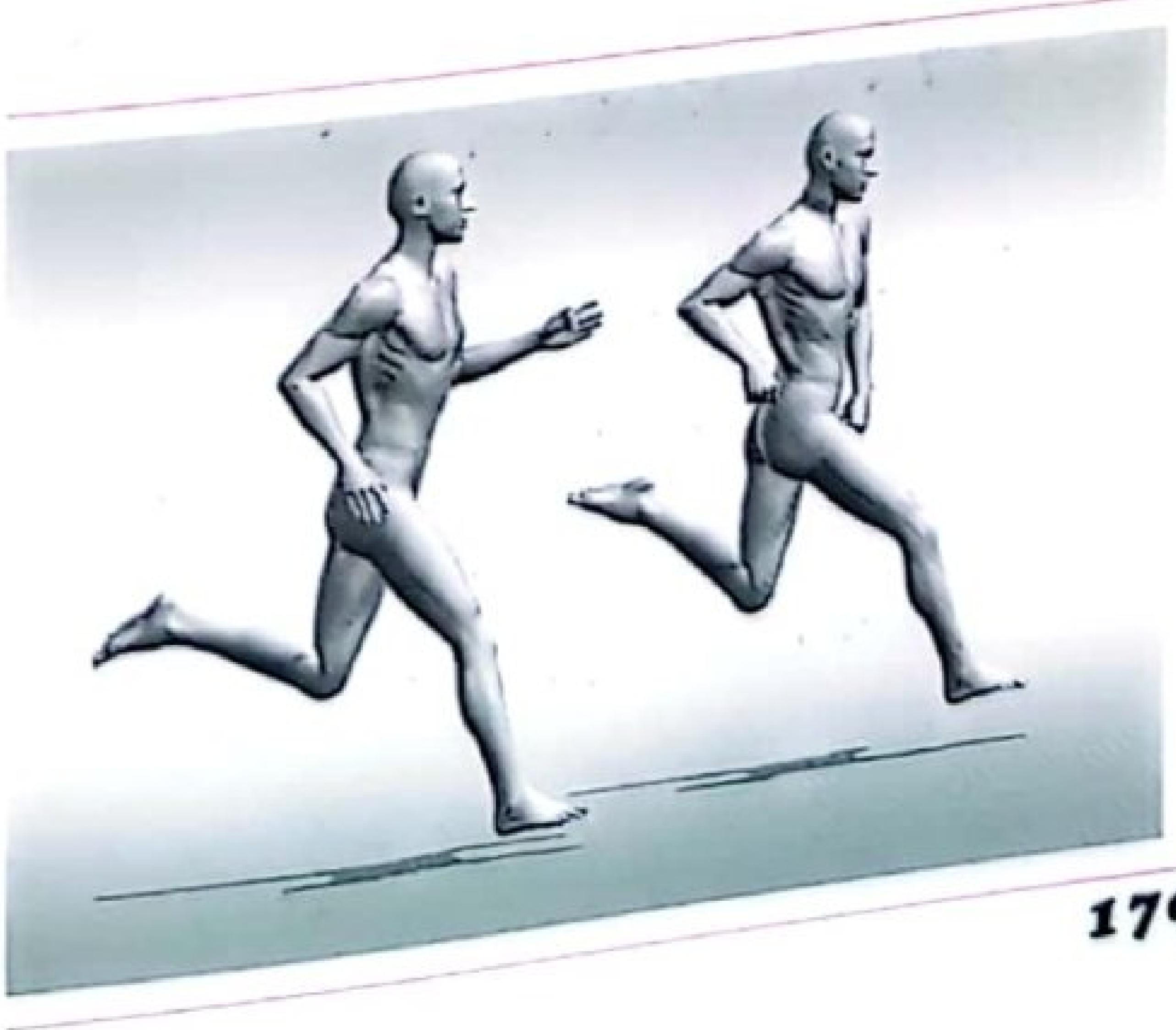
しなやかな身のこなしからコントロールされたパスをスプリンクラーのように右に左に正確にまき散らす。そんな印象を受けるオーストラリア先住民族アボリジニの血を引くアスリートだ。

彼のパスモーションはしなやかな骨盤主導スタイル。テニスのストロークと同じでドゥラームのパスモーションもまた、投げたい向きに一瞬だけ骨盤が正対してから放たれる。

骨盤が正対してしまうと、敵にパスを投げる相手を読まれてしまうかと思われるかもしれないが、その心配はない。理由は、指先からボールが離れていく最後の最後まで彼の骨盤は、右に左に前に斜めに向きを変え、ディフェンス側に予測しづらい不規則なフェイクを見せるからだ。それはまるで、左右の弓状線レバーを操縦桿にしてアクロバット飛行を敢行しながら全方向に機関銃を掃射できるパイロットのようである。

さらにややこしいことにこのドゥラームという選手のパスモーションは、自らが突破を仕掛ける「ランプレー」&アングルを変えるための「ステップモーション」との差がほとんどない。

つまり、パスと見せかけてのラン、ランと思わせてのステップ、ス



CamScannerでスキャン

テップを切ると判断させてのパス……というように、相手ディフェンスのその時の出方によってこの3つの選択を自在にできる。そんな身のこなしの術を持っている。当然、相手ディフェンスはその変幻自在のボディコントロールにタックルに入るタイミングを失い、翻弄(ほんろう)されっぱなしとなる。

ステップワークについて彼に聞くと、ディフェンスをフェイントで抜き去るときに最も得意な距離感は「1m」だと答えてくれた。

1mでは相手タックラーの腕が届いてしまうではないか。そういえば、サントリーの小野澤宏時選手もこの距離でのステップワークを得意とする。この2人の共通項、「ギリギリまで引きつけての切り替えパフォーマンス」を可能にしているのは、まさに彼の骨盤周辺のしなやかな統括操作能力であろう。

柔らかくしかも連続性があり、そのフェイントは骨盤の右半分が右に向かいながら、左半分が左方向にステップを切っているかのようにグニャグニャと方向を変えるパフォーマンス。

そんなドゥラーム選手の才能に惚れ込んだ山神監督は「脚のつけ根が脇腹に見えることがある」とそのポテンシャルを表現してくれた。

ドゥラームいわく、「子どもの頃からいろんなスポーツを楽しんできた。テニス、クリケットもかなり真剣に取り組んだ。ラグビーの動作は、テニスやクリケットの打撃、ボクシングのパンチとそう違わないと思う」らしい。

本書では、このパスという両腕を使うパフォーマンスを【両腕型クオ・メソッド】というカテゴリーに分類しているわけだが、彼のプレーを見ているとこうしたカテゴリー分けなどどうでもいいことかもしれないとさえ思えてくる。ドゥラーム選手にとってパスもランもステップもパンチもすべて同じことなのだ。いろいろなスポーツはすべて、骨盤による統括連結操作でうまくいくのだから。

最後になるが、【両腕型クオ・メソッド】対応種目にハンマー投げを加えなかった。

現時点でボクの中での分類はW-スピン系種目ではなく、シングル

CamScannerでスキャン

スピン系（脊柱の1st−スピンのみを動力とするタイプ）とさせていただきたい。

ただ、実際のところはどうなのだろう？　リリースの瞬間、本当に仙腸関節は固定されたままで仕事をしていないのか？

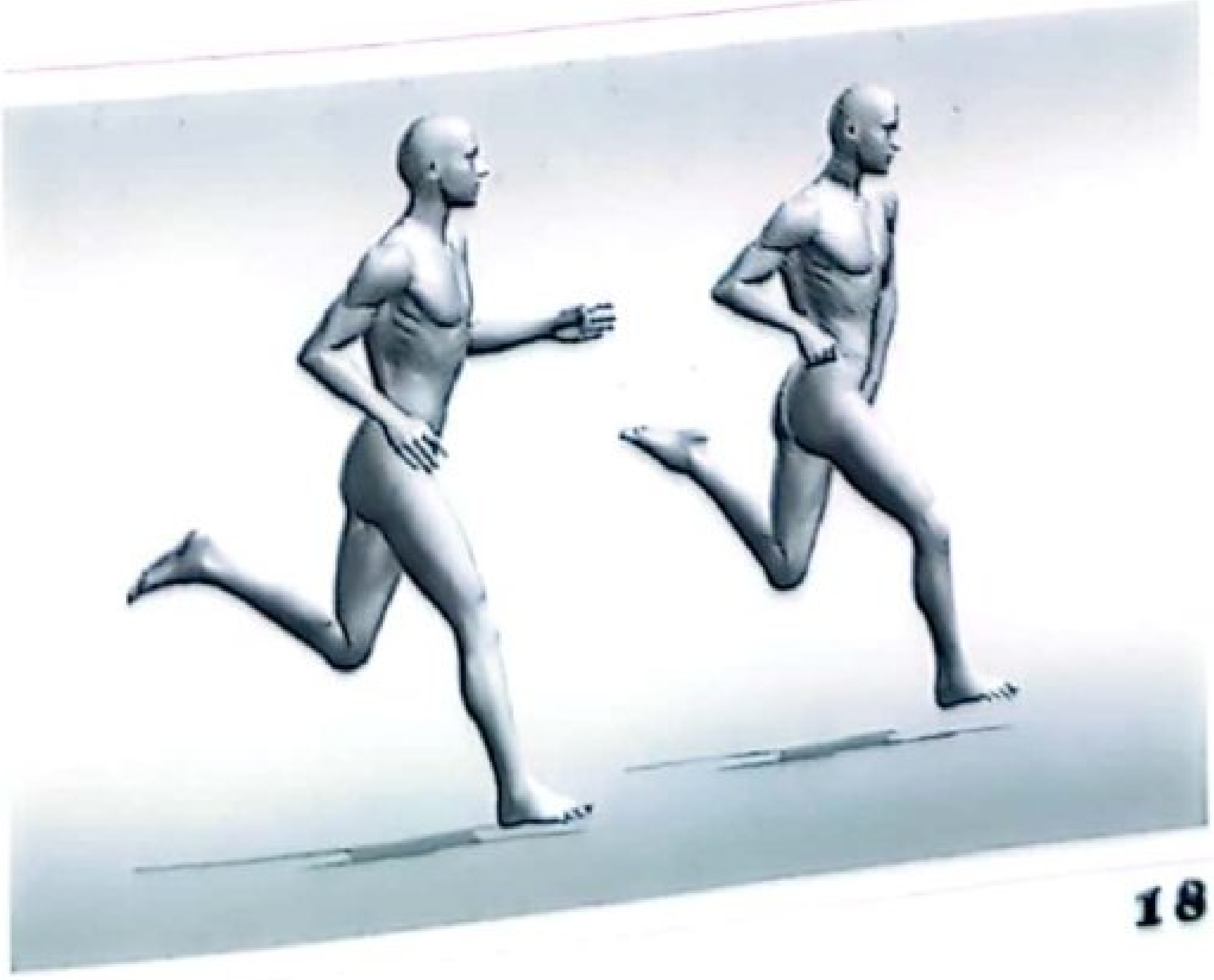
金メダルを獲得してなお、その投擲スタイルを見直して、回転速度を上げることよりもあの長く重い鉄の塊を“ムチのごとく扱う”境地にまで到達した求道アスリート、室伏広治選手にいつかうかがってみたい。

16 【両腕型クオ・メソッド】のまとめ

野球のバッティングを筆頭に、両腕の先に持った用具を高速度で操るパフォーマンスの含まれる競技で、正確かつスピードとキレ味を求めるためには、

①自身の分身を残し、背後に回り込み２本の弓状線レバーを握りしめる。
②かませた状態から
③弓状線から先端までを連結し、
④骨盤のレバー操作をタメて我慢して間合いを図りながら、
⑤２つのレバーを擦り合わせる。
⑥この全体のシーンで、キミはボクサーのように振る舞うのだ。

たったこれだけで、その競技にもフィットするW−スピンが自動的に導かれ、ベストパフォーマンスが引き出せる。



また、フルスイングやフルショットにかぎらず、コントロールショットやショートパスなど加減を必要とするケースでも、この全行程をスローダウンさせることで、コントロールされた柔らかいショットや技を繰り出すことが可能だ。

これで【両腕型クオ・メソッド】の完成である。

CamScannerでスキャン

6章

走る骨盤力

【脚型クオ・メソッド】

よくわかる
骨盤力を使ったランニング

第二弾 (P.185 ～ 233)

A●「骨盤力」ランナー
B●直線動作系ランナー

CamScannerでスキャン

1 『骨盤力』で足が速くなる!

野球のピッチング、バッティングのパフォーマンス向上を目的にスタートした、この骨盤を使った身体操作術。

ここまでの話で、ピッチング、バッティングだけでなく、他のスポーツにも応用できる万能型であることを理解いただけたと思う。

ただし、ここまでの話は片腕にしろ、両腕にしろ、すべて上半身や腕の先端部を素早く振ったり動かしたりするパフォーマンスについてだった。

この最後の章では、はじめて下半身の操り方に目を向ける。脚を動かす【脚型種目】のパフォーマンスを骨盤力で引き上げる試みだ。

【脚型種目】のパフォーマンスは大きく2つに分かれる。

【両脚型】(脚交互連続型)と【片脚型】とである。

【両脚型】はランニングが代表的な種目だ。【片脚型】はサッカーやラグビーや格闘技のキッキングで使われる。

どちらもメジャースポーツパフォーマンスと言っていい。

しかも【両脚型】の代表「ランニング」に関しては、陸上競技の走る種目だけに限らず、ほとんどの球技の中に「走る(RUN)」というパフォーマンスが含まれ、大切な役割を担っている。

本章ではこの【両脚型】の代表「ランニング」にスポットライトを当て、骨盤力によって脚を操る術を紹介する。

2 キッキングパフォーマンスの不思議

残念ながら、もう一方の【片脚型】については、今回その操作方法をお披露目できるまでには至らなかった。

サッカーのキックだけに限らないが、この「キッキング」というパフォーマンスが、はたして弓状線のレバー操作で片がつくものなのかそうでないか、現時点では不明である……とさせていただきたい。

CamScannerでスキャン

その理由は、キックという動作が、本来われわれ脊椎動物が前方へ推進（歩いたり走ったりしての移動）するときの地面を蹴る動きと逆向きの運動であるためだ。足先を加速させるという意味からすると、ランニングと同等の行為ではあるのだが、その加速させる向きが後ろから前に向かっている。

これだと、もしボールがないと仮定して、脚の移動速度がピークになったシーンで、もし足先（足の裏面）が地面をヒットすれば、身体は後ろ向きに動くことになる。

だが、われわれの身体は、逆向き（後ろ向き）に推進するようには設計されていない。

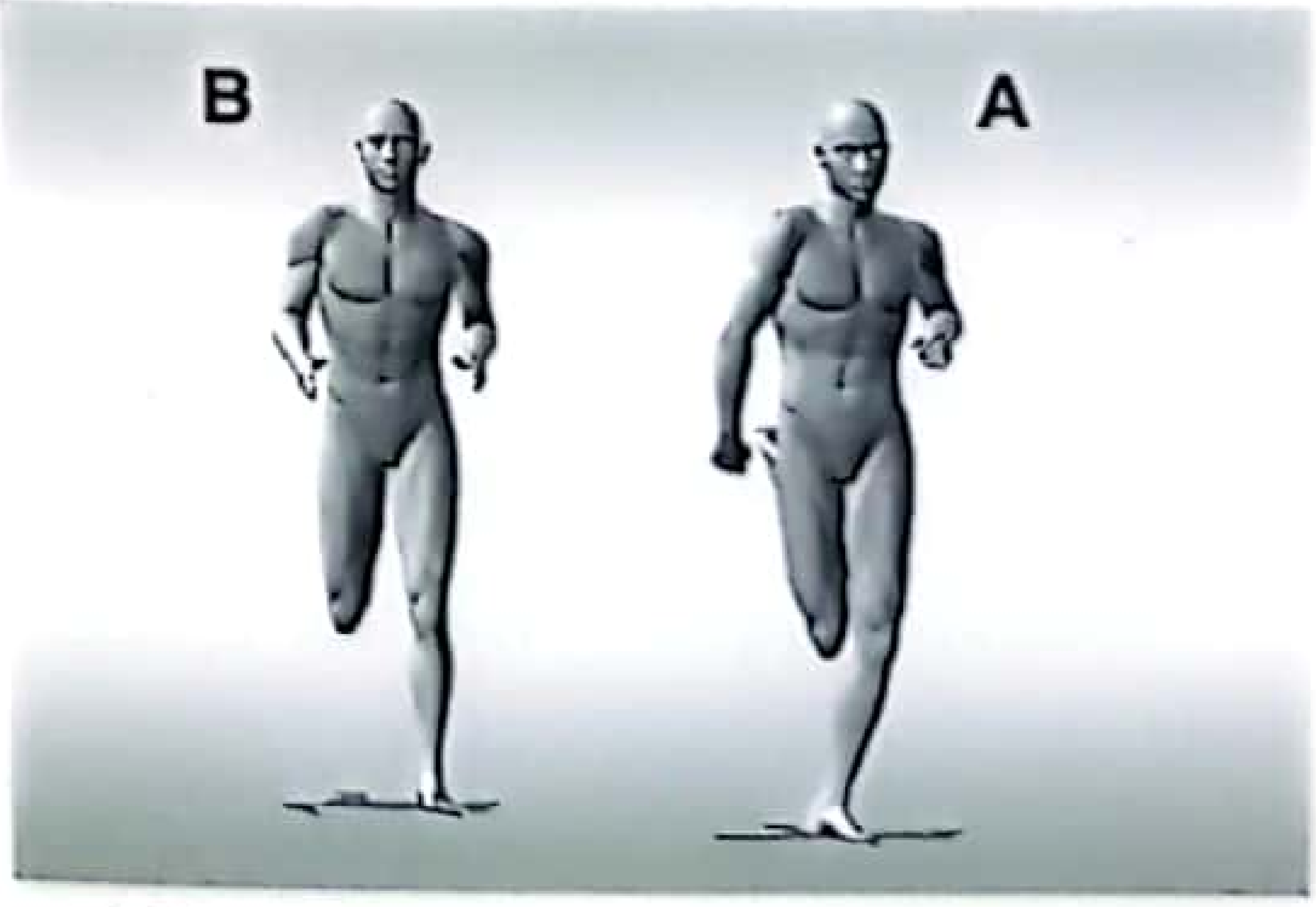
もちろん後ずさりもできる。できるが、素早く後方へ下がらなくてはならないときには、（ごく短い移動距離ならまだしも）後ずさりの速度を上げようとするより、クルッと方向転換して身体の向きを変えてから駆け出すはずだ。つまり、ボクたちの下半身の基本設計とは、脚の先が前方から振り下ろされてきて、地面を後ろ向きに蹴り飛ばし、身体を前へ前へと推進させるべく組まれているはずなのだ。

にもかかわらず、サッカーのキックや格闘技のキック動作は、足先を後ろから前方に向かって送り出す。

ただし、このような派生の前例はなくはない。

前の2つの章で解説してきた、バッティングなどの【両腕型】がそうだった。

【片腕型】である投球などの動きは、ランニングの脚の動きと同じ向き、同じスパイラルの動きを使っている。これは、ボクたちの肉体を前方へと推進させる前脚の動きを、ピッチングなどに応用したと考え



るべきだ。
四つ足（四足歩行の格好）で地面に這いつくばり、ピッチングの腕の動きをしてみればわかる。肩の真下あたりの地面を後ろ向きに引っ掻けば（ピッチすれば）、身体を前に移動させることができる。これを、交互に「右→左→右→左」と繰り返せば、馬やチーターと同じような、四つ足動物の前脚２本の動きが再現できる。

だが、四つ足の脊椎動物の中に、両の前脚を手錠でつながれたような形で加速運動する動物は見当たらない。つまりバッティングのときのような【両腕型】の前脚の動かし方だ。
たしかに、利き腕の動きは外ネジレから内向きへのスパイラル連鎖運動であり、【片腕型】と同じ系に属する。が、逆の腕は内ネジりから外向きへのネジり運動を強要されている。これでは設計図通りに使われていない。

にもかかわらず、この【両腕型】でもW-スピンは成立した。腕の丸太ん棒だった上腕の2nd-スピン役を、２枚の肩甲骨を底辺とする大きな円錐に代役させることで、バッティングやラグビーのパスの弓状線操作を運動様式を変えずに行うことができるようにしたのだ。

3 証拠ならいくつもあるが

となれば、もしかするとこのキック動作も骨盤力で片がつくのかもしれない。
ボクたちの目の前に、骨盤の使い方とキック動作の深い関係を印象づけるお手本はいくらでもある。
サッカー日本代表の中村俊輔選手がフリーキックを蹴る際の、あの骨盤と股関節のしなやかな動き（骨盤分割とブラッシング）。ラグビー界で「黄金の脚を持つ男」と呼ばれる天才キッカー、イングランド代表のジョニー・ウィルキンソンの骨盤をズラした（フローティング・アクシス・スピニング）インパクトシーン。格闘家がキックシーンで見せる、まず骨盤を回転させ脊柱を回転（1st-スピン）させながら放

つW-スピン系ミドルキック。

どれもこれも、部分的には【クオ・メソッド】の要素がふんだんに紛れ込んでいるのだ。

だが、どれもこれも最後の最後に引っかかるのが「運動方向が設計図の逆」というジレンマ。限りなく真実に近いのに、決定的確証がまだ見つかっていない。

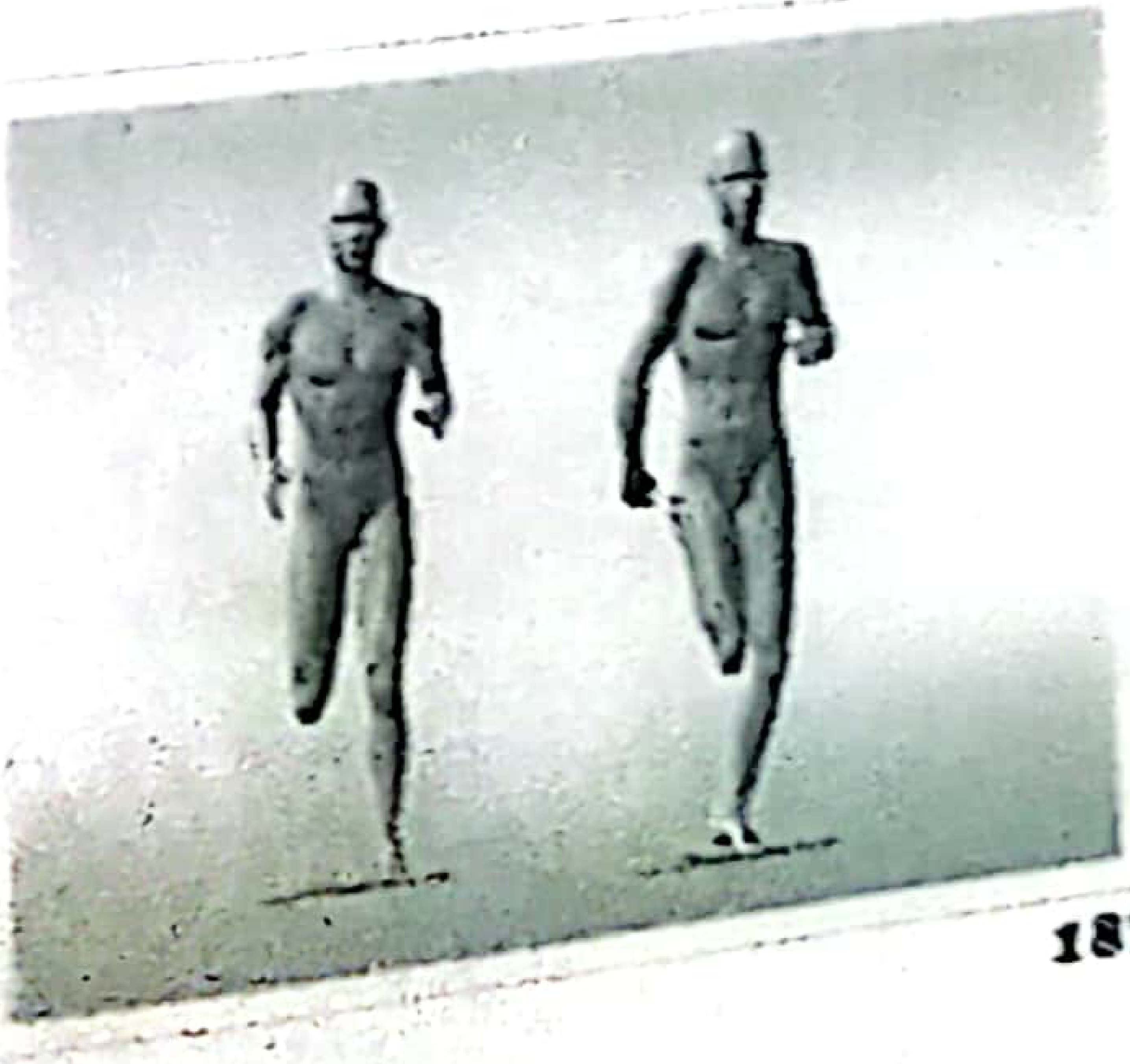
同じ意味から、水泳のクロールと背泳ぎの「キック動作」も解釈に苦しむ。たとえば、アテネオリンピック女子800m自由形の金メダリスト、柴田亜衣選手。

2ビート泳法の彼女は、1ストローク（腕のかき1サイクル）中に2回のキックダウンを行う。つまり、右手が入水したタイミングで左脚のキックダウンがあり、逆に左手が入水するタイミングで右脚のキックダウンとなる。

つまり、腕の一かきに対し脚の一蹴りで1セット。これは、このあと詳しく解説するランニングのパフォーマンスとそっくりのサイクルパターンである。

ランニングでも、脚だけを動かすことはできない。脚を動かせば反動で腕が振れてしまう。逆に、疲れて脚が動かなくなったときには、腕をスイングすることで、下半身の動きにムチを入れる効果も期待できる。

実は、四肢は別々には仕事ができないような設計になっている。「連合反応」といって、脊髄と四肢とが神経網で相互に結びつき、互いにバランスと反動を生かし合い、共同作業するように仕込まれているわ



CamScannerでスキャン

けだ。

そして、その四肢すべてを束ね、コントロールレバーの役目をしているのが左右の弓状線であるはずだと睨みをつけてきた。

その意味では、この柴田選手の2ビート泳法はまことにナチュラル。もう一方のキックサイクルである6ビート泳法（1ストローク中に6回のキックダウン）よりも、よほど人体の理に適った泳ぎ方であるといえよう。

しかもこのクロール、四肢すべてを動員して戦うという意味では、ただの【脚型種目】ではなく、まさに身体のミッドシップに操縦桿を搭載した4WDタイプの種目。【クオ・メソッド】は競泳のクロールを選んだアスリートを強烈に後押しできるに違いないと、ボクは信じて疑わない。

だが、1つだけ引っかかることがあるのだ。それが例のキックダウンの方向である。これまた、サッカーのキック動作と同じで、後ろから前への振り出し動作で推進しているのである。

となると、【クオ・メソッド】で処理することができない。逆の動きとなる。背泳ぎも同じことが言える。

サッカーのキック、格闘技のキック、水泳のキックついては、この先解明しなければならない部分が残っている。楽しみだ。

それでもあえて現段階でこの分野のアスリートたちに提供できるヒントがあるとすれば、それはおそらく骨盤分割と弓－母（弓状線－母指球）連結とフローティング・アクシス・スピニングに関してだろう。この3つの身体操作については両脚、片脚に関係なくどの競技、種目にも必須と考えてもらっていい。

4 走・歩・滑・漕

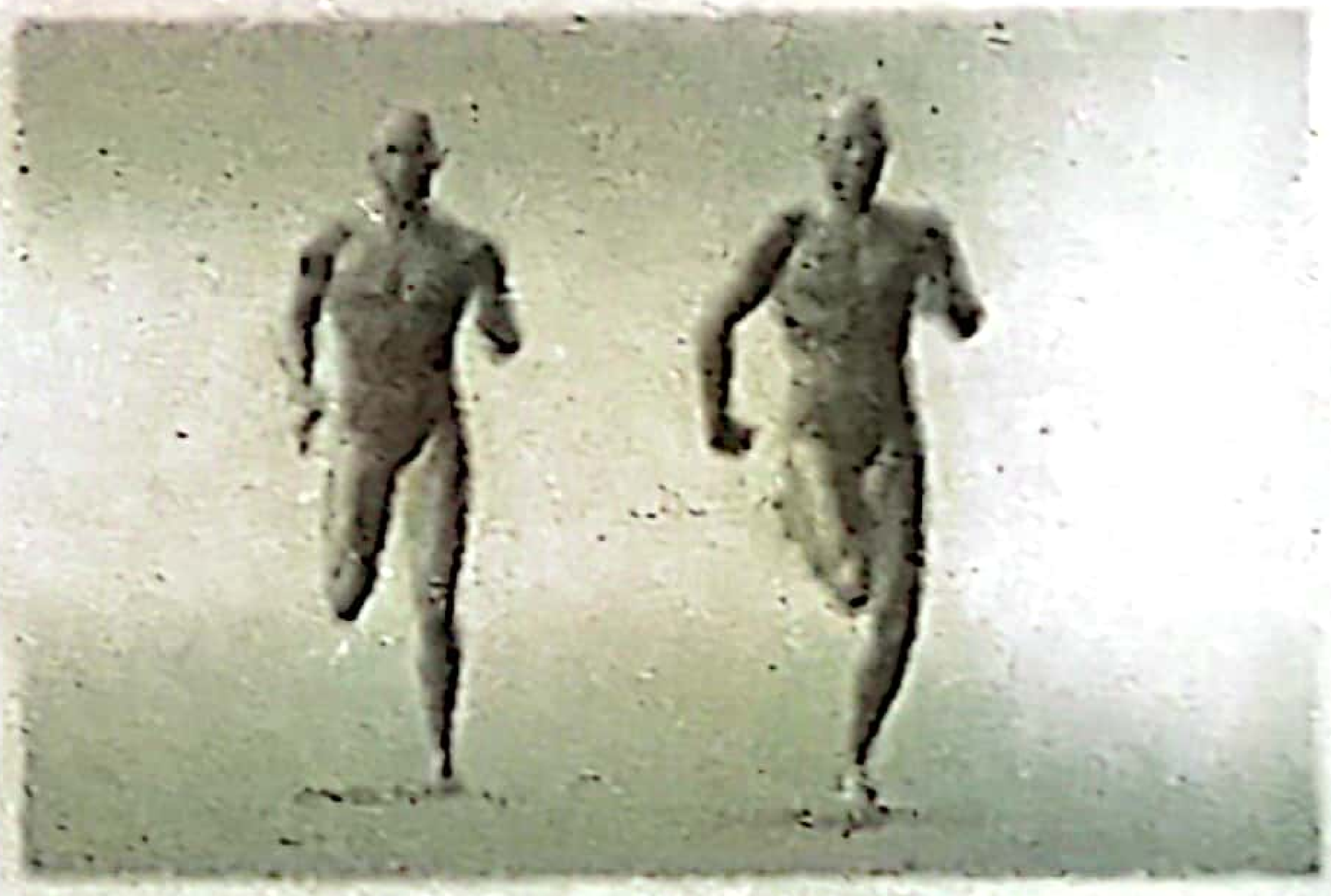
では、【両脚型】の競技、種目を整理しよう。

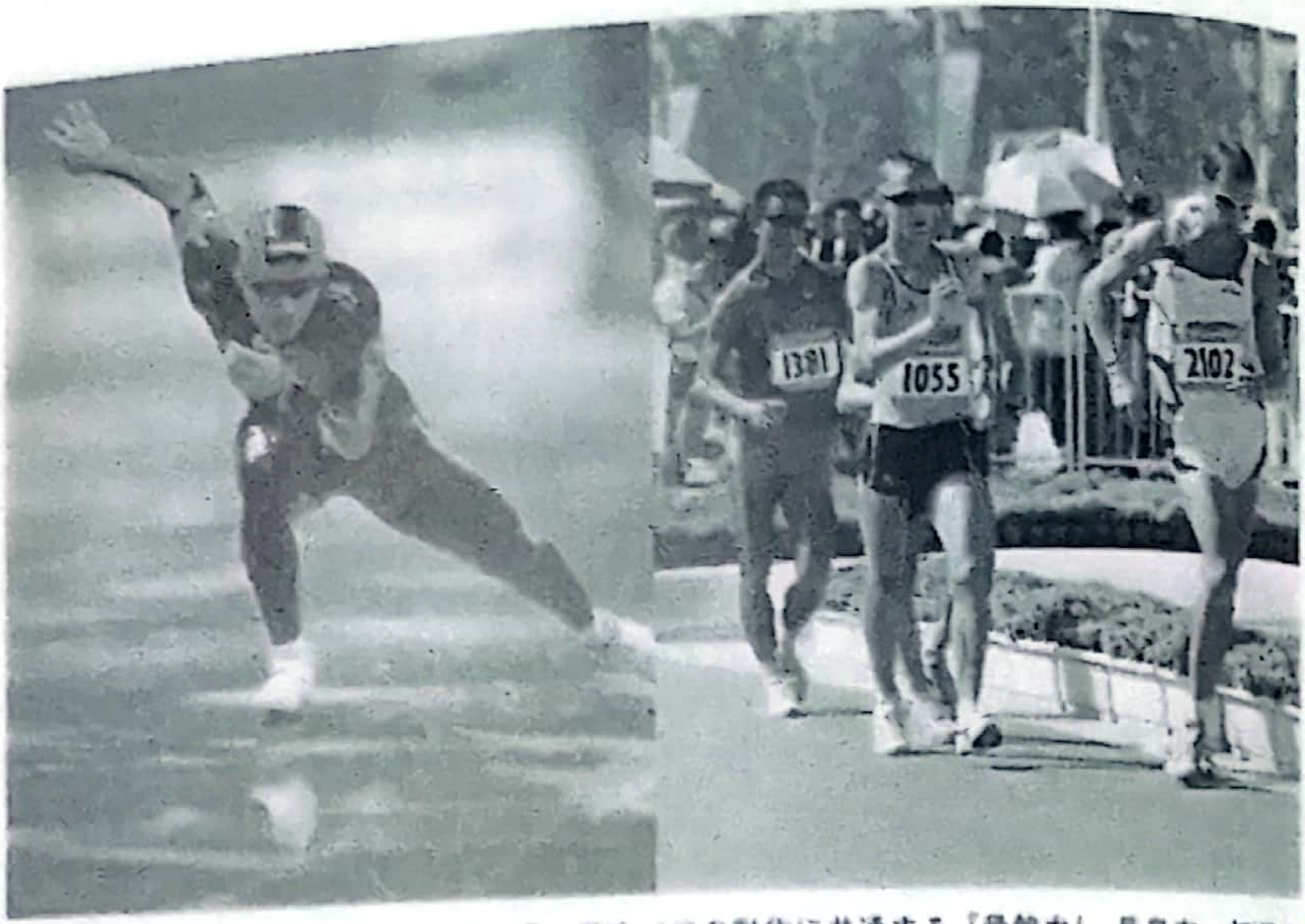
【脚型グループ】に顔を見せてくれるのは、走・歩・滑・漕のパフォーマンスが混ざり込んだ競技、種目たちだ。

■陸上の「**短距離**」「**中距離**」「**長距離**」「**競歩**」

■サッカー、ラグビー、バスケットボール、ハンドボール、テニス、ホッケー、ラクロスなど球技の「ランニング」
■野球、ソフトボールの「走塁」
■スピードスケートの「スケーティング」
■アイスホッケーの「スケーティング」
■スキーの「ターン」
■自転車の「ペダリング」
■トライアスロンの「ストローク」「ペダリング」「ランニング」
と、幅広い。

子どもも野球選手もサッカー選手もみんな同じ骨盤のスウィングで走っている。だから、軌跡はスパイラルに動く（左Pixta／アフロ、イチロー選手／中央Pixta／AP Images、大分トリニータの高松大樹選手／右Pixta）





走・歩・滑・漕すべての動作に共通する『骨盤力』。長島圭一郎選手（左Photo／望月仁／アフロ）と競歩の選手たち（右Photo／JMPA）

今回は、これまでのように使用ギアの軽い種目から重い種目へと順に並べ替えることが難しい。その理由は、各競技の中で重いギアを使うシーンも軽いギアを使うシーンも混ざり合っているためである。

たとえば、陸上100m走の100m間を分類すれば、比較的重いギアのかかる①スタート～30m、加速からピーク速度を経て等速へと移行する比較的軽い負荷の②30m～70m、速度が落ちるのを可能なかぎり我慢する（そのタイミングを遅らせる）重くはないが軽くも感じない③70m～100mと、3つの異なるフェイズを通過する。

つまり、一瞬の投げ技や単発の打撃動作と異なり、この【脚型グループ】の競技では、左右の脚の加速サイクル運動を何度も連続で繰り返すパターンが多い。その複数回の脚の動きにさまざまな緩急の要素が混ざり合って1つのパフォーマンスを成している。

ゆえにこれまでのような軽い→重いギア分類を行うことは、この【片脚交互連続型】では適切とは思えなかった。

ただ、それであってもすべての「走・歩・滑・漕」に関するコントロールは、弓状線でまかなえることには変わりない。

その意味では、陸上競技の100m走とマラソンランナーのボディの取扱い方は、ほとんど同じと考えてもらってかまわない。また、その2つと野球の走塁、サッカーのランニング、各種のウォーキングとは共通点がある。それも1カ所だけが被っているといったレベルではなく、誰が見ても兄弟とわかるほどに似た遺伝子を持っていると考えてもらっていい。

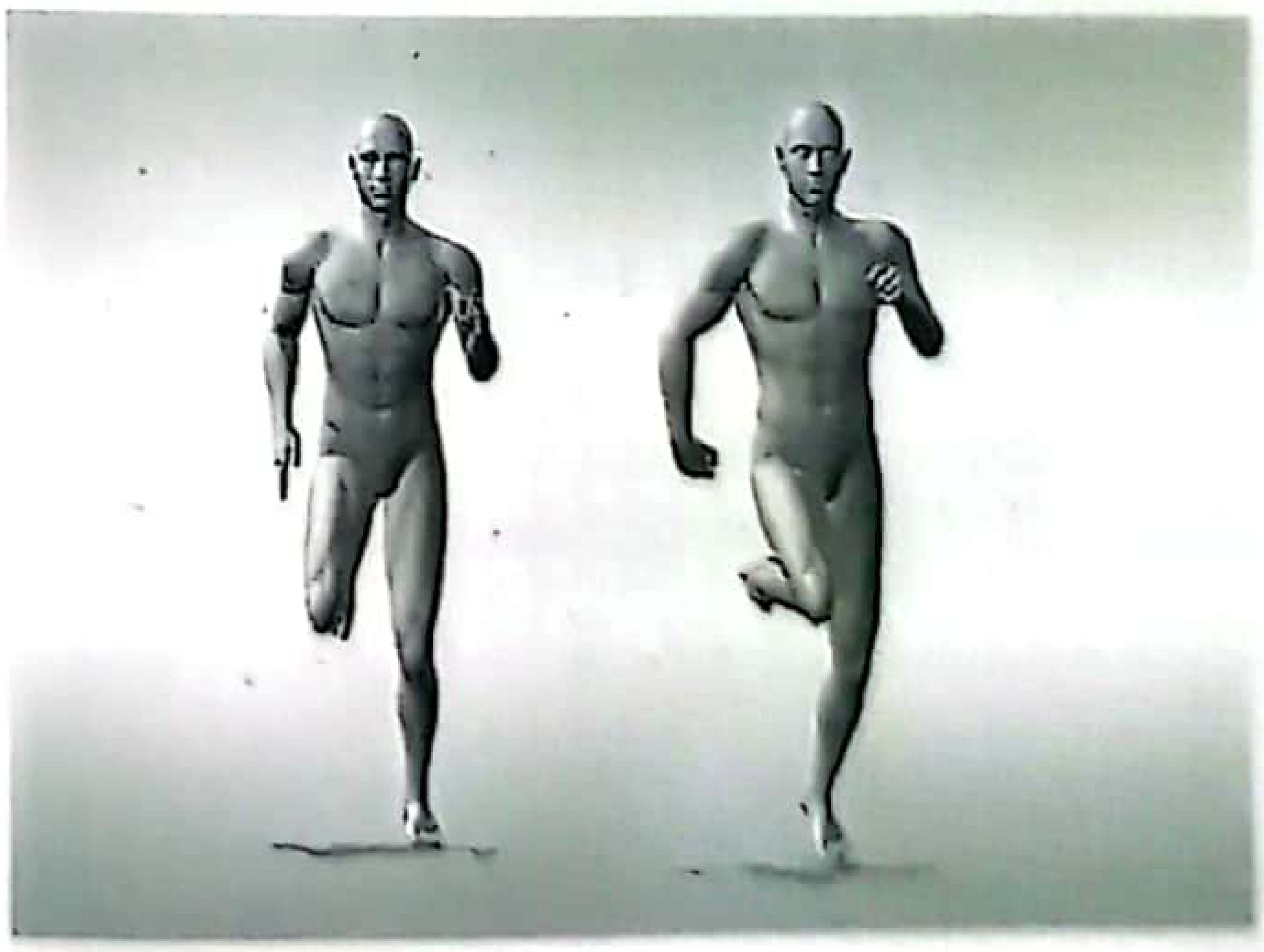
競技ごとに走り方があるとか、専門が違うとか、いらぬ固定観念は無用である。

陸上女子100mで日本選手として56年ぶりにオリンピック代表となった福島千里選手のまるでうちわを扇ぐような不思議な右手の動きと、アテネオリンピック女子マラソン金メダリストの野口みずき選手の卓球のラリーをしているような右手の動きが似かよっているのは、偶然の一致ではないのだ。よくよく観察してみたら、北京オリンピック400m男子リレー銅メダリストの末次慎吾選手の腕もボクシングの内藤大助選手のような「アッチ向いてフックの速射」に見えはしないか？

子どもの頃に教わった「腿を高く引き上げ、腕は自分のアゴに向かって大きく振り上げろ」というあの短距離走の"基礎"はいったいなんだったのか？

5 脊柱から下に向かっての流れ

まず、骨盤力によって足先を加速し、走・歩・滑・漕のパフォーマンスを実現するW−スピンの流れを説明しておこう。



ボクたちは本能的に駆けようとすると、下の写真Aのような脚の動きをしてしまう。脚が着地するシーンでは、骨盤が開き、ヒザが外を向き、つま先は外に開く。つまり、脚全体が外向きのスパイラル状にネジられている。

それが地面を蹴った直後は、逆に骨盤が閉じ、ヒザが内向きに動き、つま先は内に閉じる。すなわち、脚全体が内向きのスパイラル状にネジり戻されている（写真Bの蹴り）。

外向きにスパイラル状にネジられた脚が、内向きにスパイラル状にネジり戻される。そう、腕のときと同じである。「IN–スパイラルモーション」のことだ。腕の先を加速するときにW–スピンの運動原理がも

骨盤の分割操作を使えるランナーは、脚で体温計を振るような内向きのスパイラルリリースで前進している

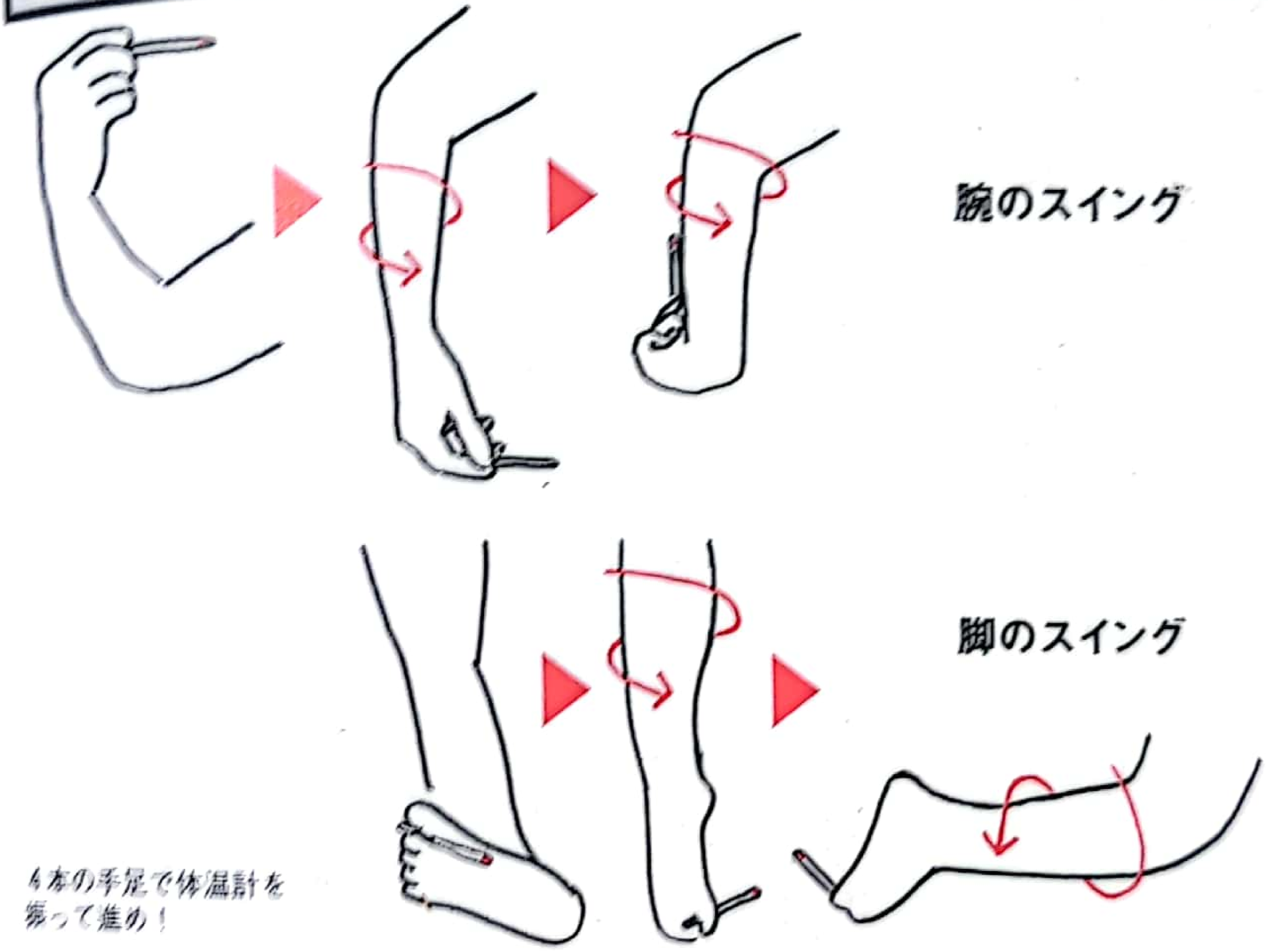
CamScannerでスキャン

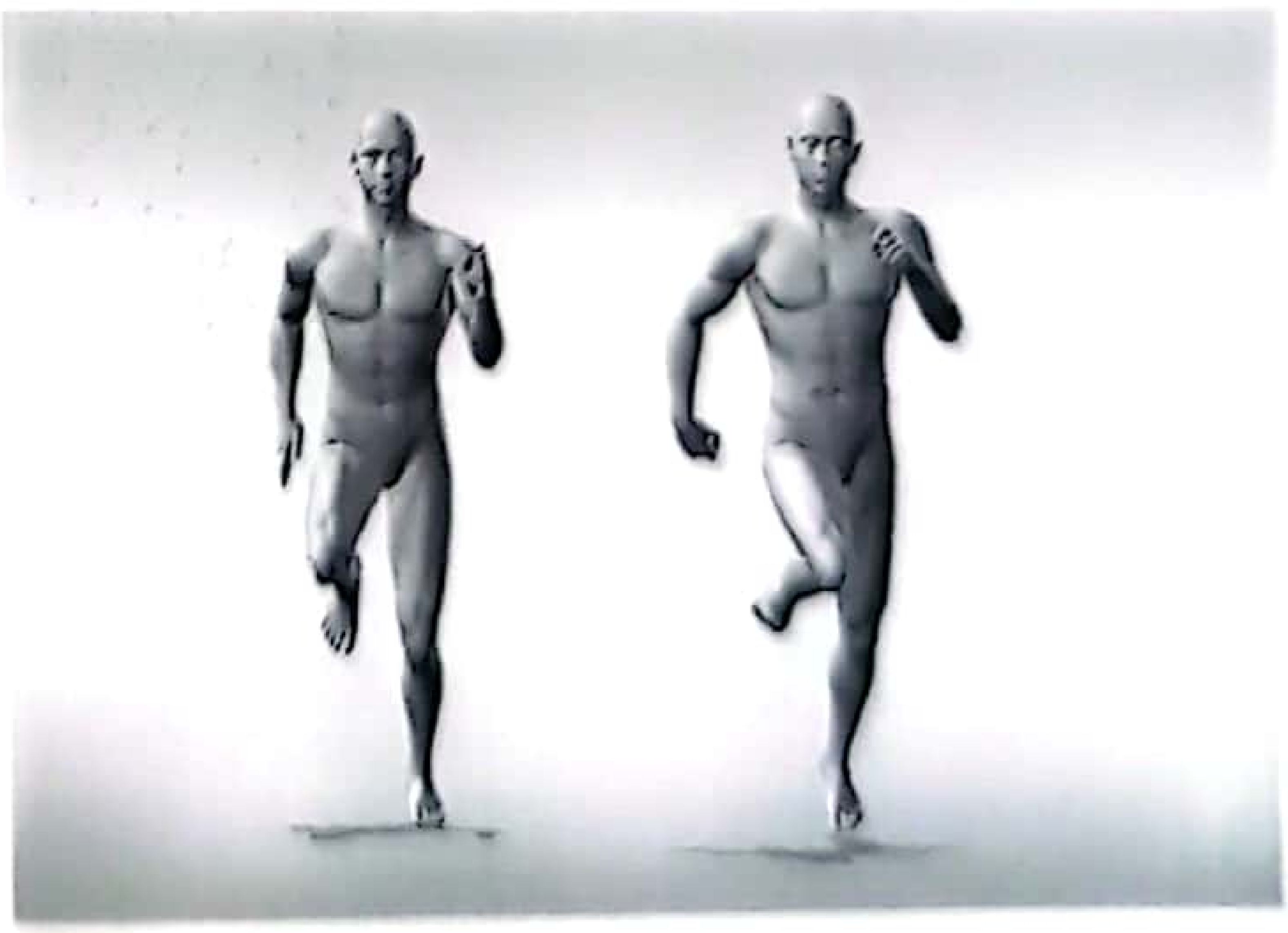
たらす例の「スパイラルリリース」が脚でも起こっていたのである。

腕にとってのスパイラルリリースとは、すなわち「腕で体温計を振るような動き」なわけなので、簡単に考えれば、脚のスパイラルリリースとは、「脚で体温計を振るような動き」となろう。そうなのだ、ボクたちに仕組まれた推進動作とは4本の手足で交互に連続で体温計を振ることだったのだ。

両脚型のW−スピンは次のような流れで完成する。

第1回旋軸＝「脊柱」
×　　　　　　　　　　　　　　＝「W−スピン」
第2回旋軸＝「腸骨＋大腿（×2本）」





脊柱の回旋が1st-スピンで、（左右どちらか片側の）腸骨＋大腿の内向き回旋が（交互に）2nd-スピンとなる。

この2つがこの順番で重なり合えば、W-スピンが生じ、片側の脚は内向きにスパイラル運動を起こしながら（掛かる慣性力の影響により）ヒザが伸展し、足先が加速される。

この片側のW-スピンを左右交互に連続で行えば、左右の足先はRSSC（回旋伸張反射）の恩恵を受け、次から次へと連続で内向きに伸ばされながら加速運動を繰り返すことになる。

このとき、足先が地面を捉えれば「走」になる。

それが比較的ゆっくりした動作なら「歩」。

氷や雪の上なら「滑」。

自転車にまたがっていれば「漕」となるだろう。

右足を加速するには、脊柱のヨジリの向きは（自分の視点から）左回転で右腿も左回転（内ネジリ）、左脚を加速するには、脊柱のヨジリ向きは右回転で左腿も右回転（内ネジリ）となる。

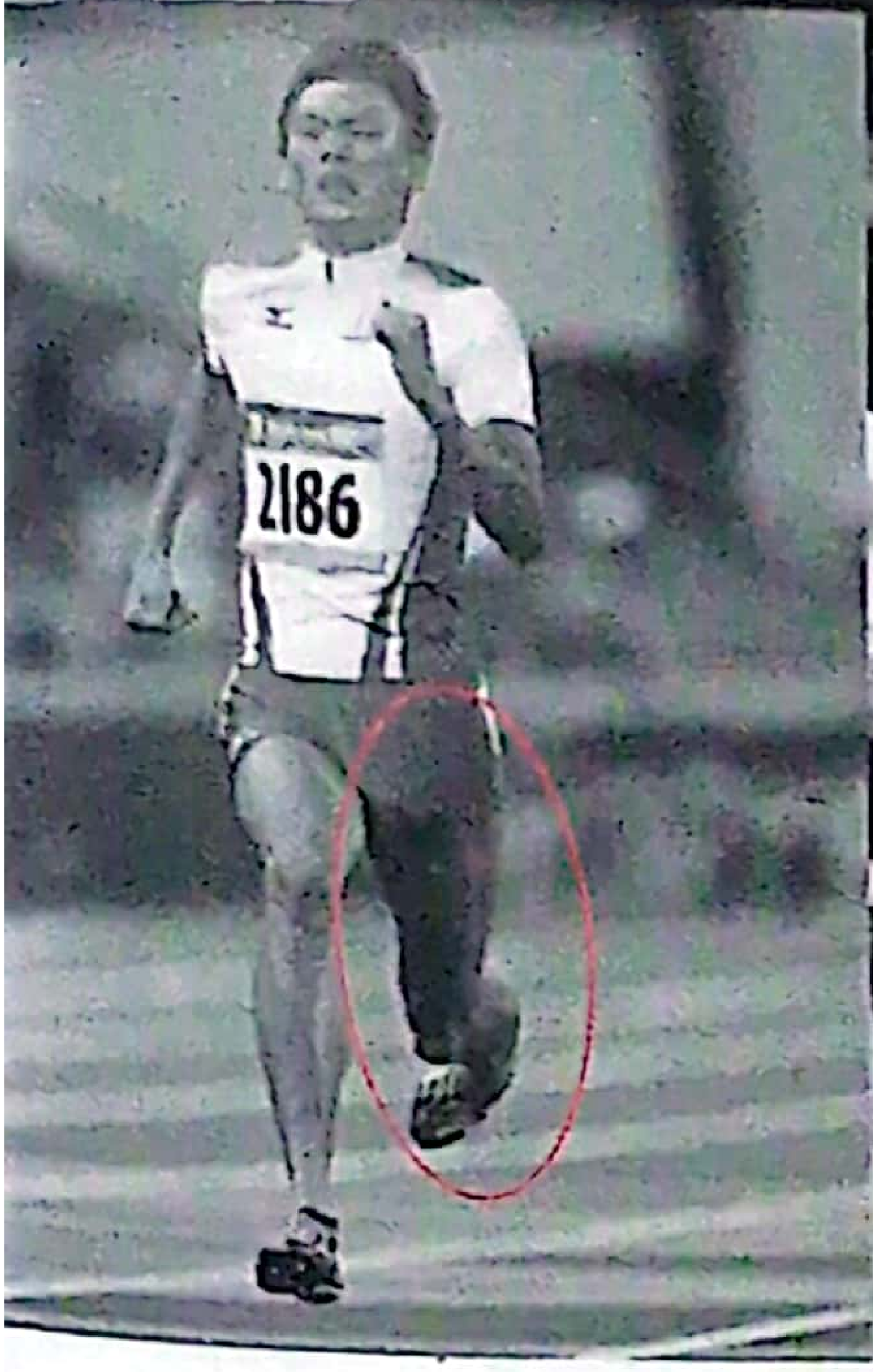
このように、運動連鎖のベクトルが上向き（上肢型）であれ、下向き（下肢型）であれ、W-スピンは脊柱の1st-スピンを最初の柱にしてヨジリ込み、そのつながりで枝である腕かもしくは腿を内向きにネジリ込み、たったそこまでのきっかけで、手の先や脚の先を意識的にいじることなく高速度に動かしていたのである。

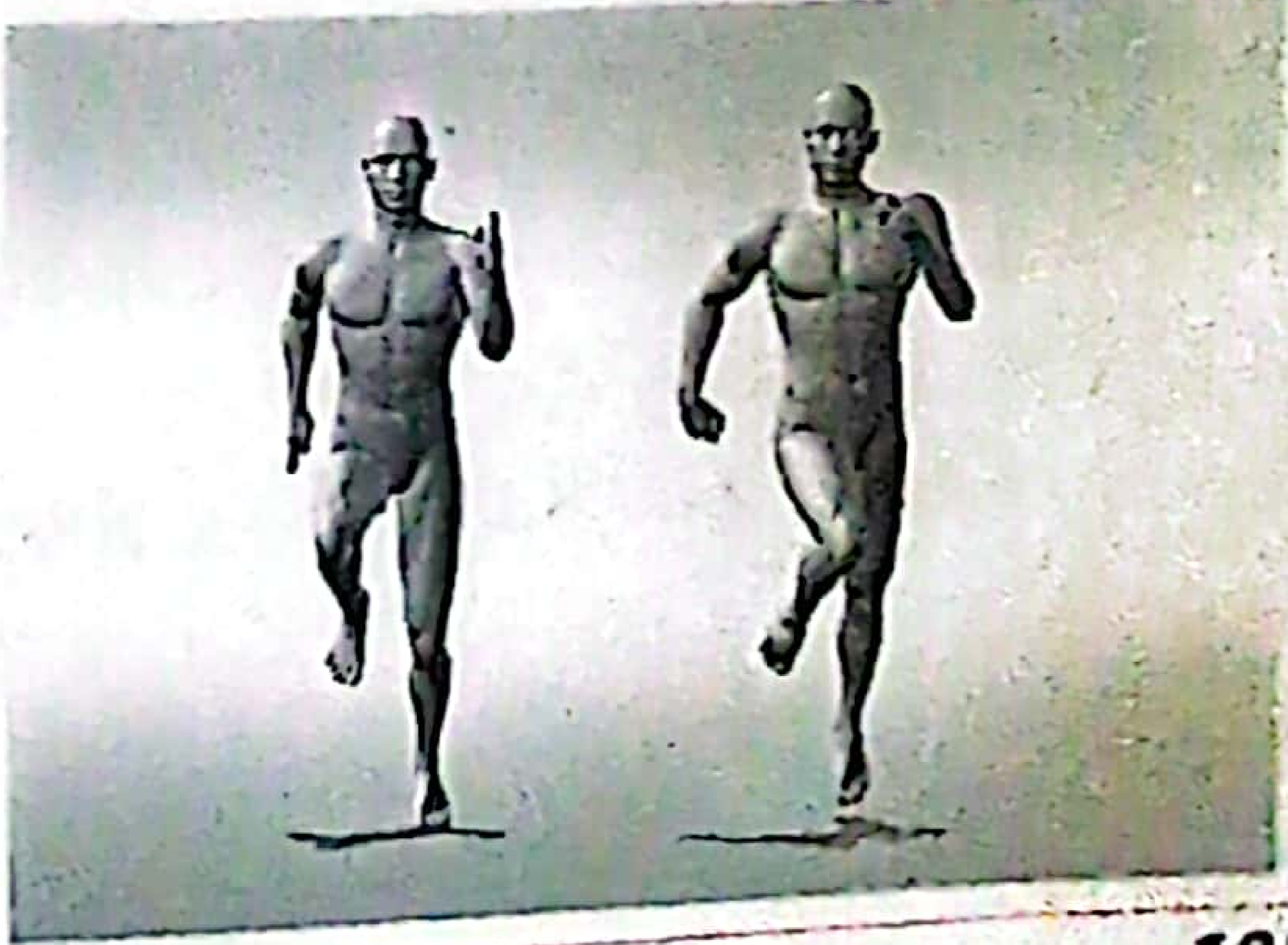
6 真実に目を向けよ！

W-スピンが起きると両方の脚は、内向きにスパイラル運動すると書いた。だが、キミはランニング中にそんな風に考えたことはあるだろうか？　ボクはなかった。小さい頃から腿をまっすぐに振り上げ、下ろし、地面をまっすぐに蹴って、まっすぐに進むことが走るということだと信じてやってきた。

これはある意味で正しい。日米通算201勝を挙げた野茂英雄投手は、どんな球種を投げても毎球腕が内向きにネジリ込まれ、リリースのあ

北京オリンピック400mリレー銅メダリストの高平慎士選手（写真は200m時のもの Photo／JMPA）と子ども（Photo／アフロ）の脚の動きと、野茂投手の腕の動きは同じ内向きスパイラル





と一瞬だけ手のひらが真上（天井の向き）に向く。
それをあるテレビコマーシャルで確認したボクは、彼自身に「ネジっているんですか？」と質問したことがあった。
答えは「まっすぐ振っています」。

ここにすべての答えがある。例の慣性力である。
普段ボクらが行っていることはすべて自分の意図した通りに達成できていると、ボクらは思っている。たしかに、コップに入った水を自分の口に運んで飲むという動作ならばそれは正しい。
だが、高速度かつ確実な動きとなるとそうはいかない。W－スピンなしには生み出せない。W－スピンを使うと、慣性力が働く。引っ張られる。スパイラル運動させられる。
ところが、そんな“ネジられ伸展運動”なんて複雑な思考では、行為（パフォーマンス）を単純化できない。
単純化できない＝複雑に考え込んでしまう＝ミスとロスの入り込む余地が生まれてしまう、はずである。

「いいからまっすぐって考えておけ。そうしたらすべてうまくいくように設計してあるんだから。W－スピンなんていちいち考えているようでは、野球なんてできないって。そうじゃないだろう。アスリートにはアスリートにしかできないパフォーマンスがあるんだから、まっすぐ投げる、まっすぐ打ち返す、まっすぐ走るってシンプルに捉えていればいいんだよ。それで多くの人は感動してくれるんだからさ」

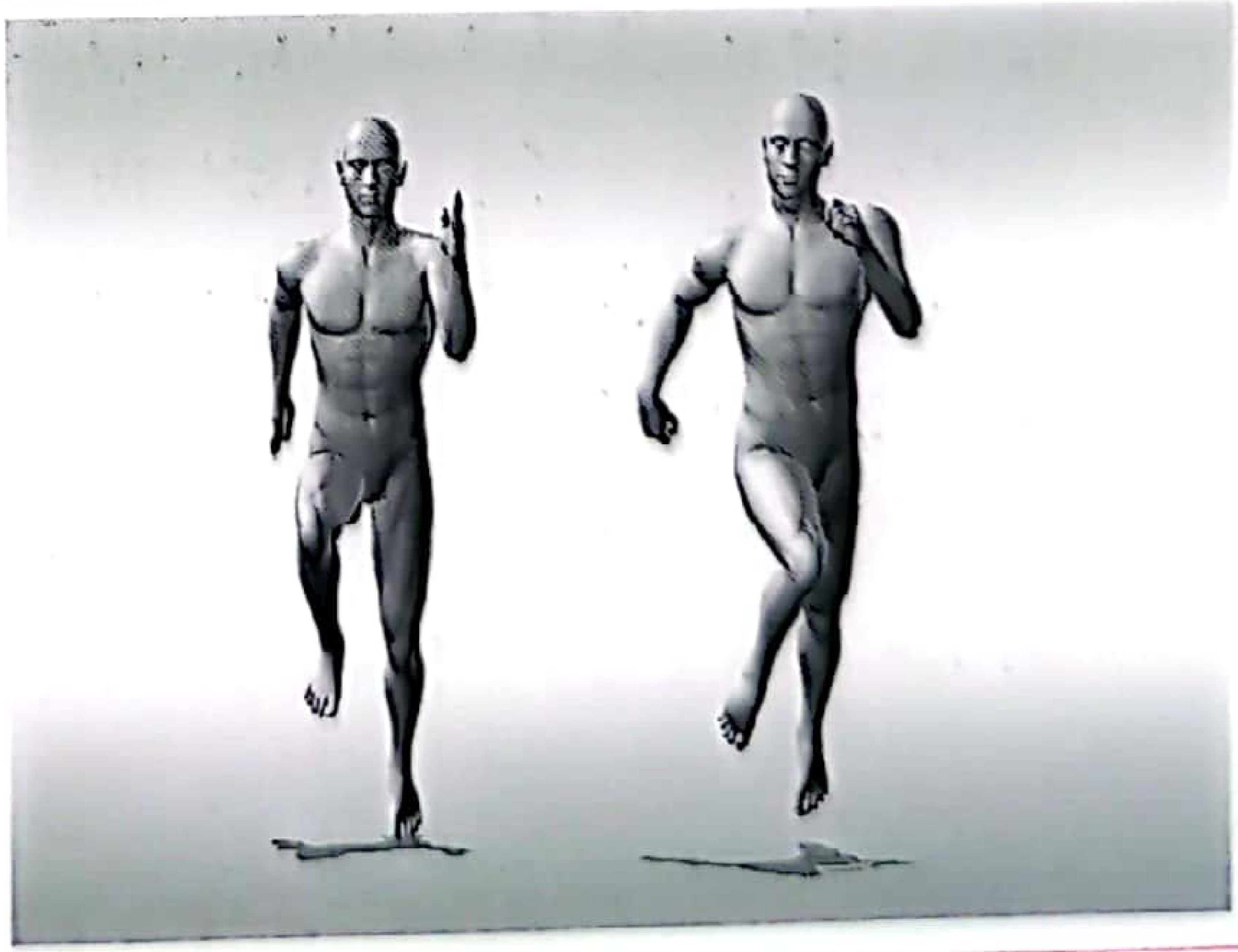
ボクらを設計した何者かがどこかに存在するかしないかはボクにはわからないが、今アスリートたちにボクが伝えなければならないことは、直線を走るときに実際にはキミの脚はまっすぐには動いていないという事実と、それを確実に成し遂げるためには脚のネジりについては考えず（意識せず）、２本の弓状線のレバー操作に集中すればいいということの２点である。
ただし、そのクオ・メソッド操作によるW－スピン的走りとは、走り方に対してまだ何も教わっていない、もしくは脳で解釈していない

たとえ自転車に乗っていても骨盤主導の動きは変わらない（左クリス・ホイ選手、右ジェイソン・ケニー選手　Photo／アフロ）

子どもの本能的な走りに似ている。アスリートのサポートにたずさわるすべての人は、この事実自体はしっかりと受け止めておかなければならない。

7 ランニングの正体

ときに人は、投げ方、走り方を教わることで、持って生まれた回路



CamScannerでスキャン

まさに骨盤力を駆使したランニングの主演、フリーマン選手
（右下のパラパラCGのモデル）

を崩すものである。

生まれて初めて、パパとキャッチボールをする子どもの投げたボールが、らせん状の回転をして飛んでくると、

「ダメダメ、腕をまっすぐ縦に振り下ろして、こうやってきれいな縦回転のボールを投げないとプロにはなれないぞ」

と投げ方を教えることで、天然ジャイロボーラーたちは絶滅の危機におちいった。

それと同じように、頭を振って、首を振って、腕を横振り、脚はらせん状にグニャグニャ走る子どもをつかまえて、

「ダメダメ、そんな腕の横振りじゃあ。女の子じゃないんだから。こうやってまっすぐ振らないと運動会で１等賞を取れないぞ」

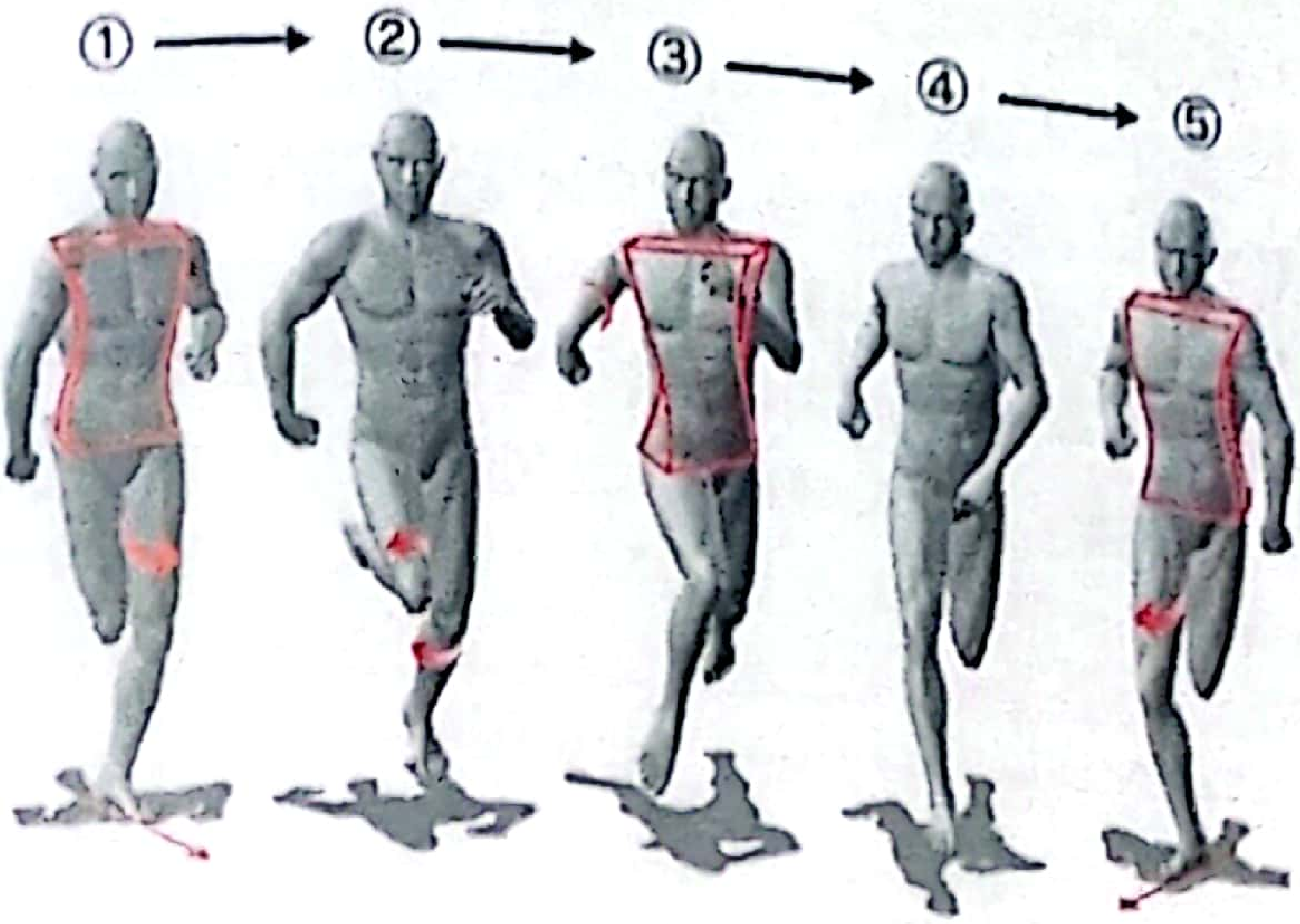
と矯正することで、W-スピンの理に適ったランニングパフォーマンスを二度と使えなくしてしまうのである。

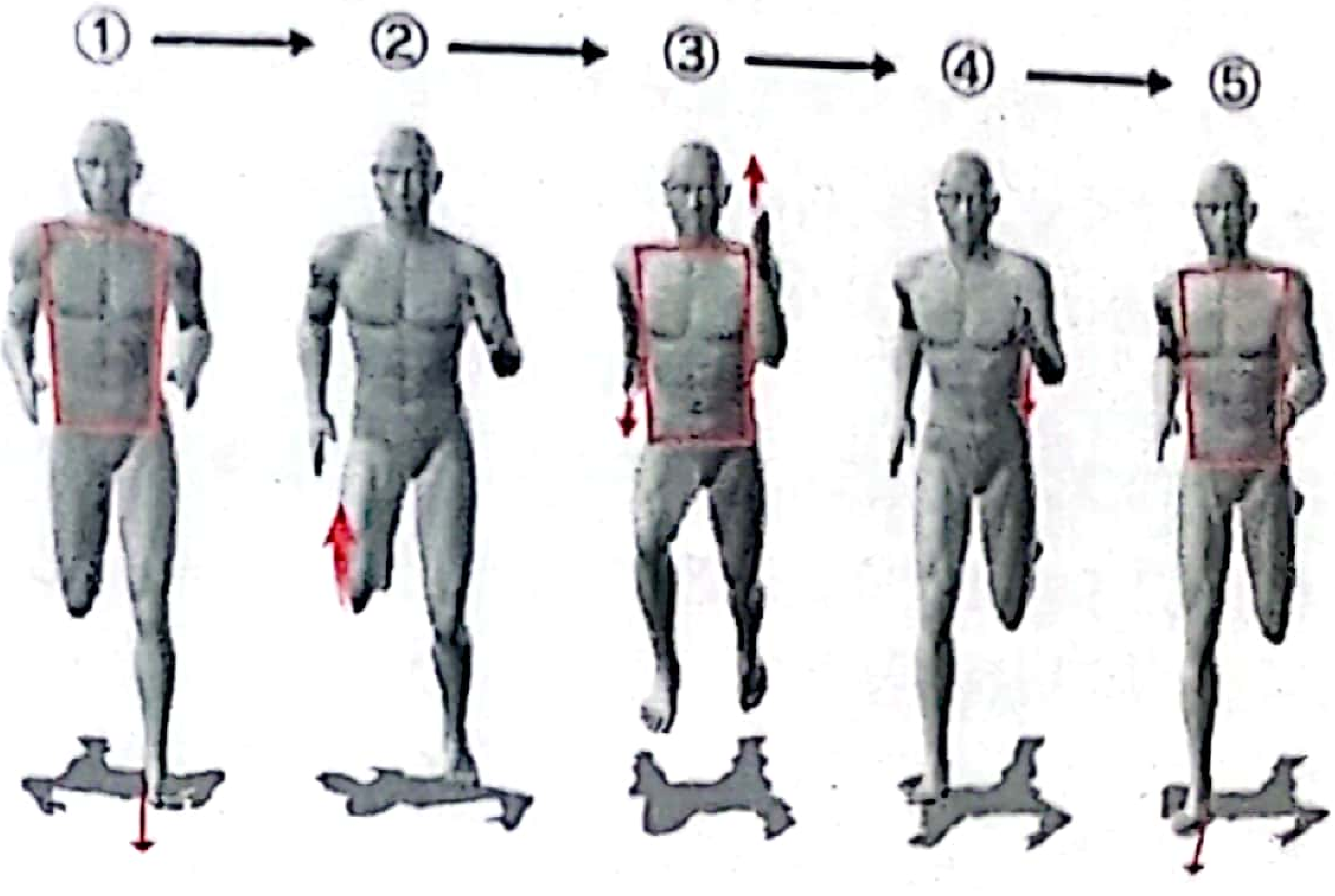
CG22を見てもらいたい。

シドニーオリンピック女子800m金メダリストの、キャシー・フリーマン（オーストラリア代表）のランニングシーンをCG化した。

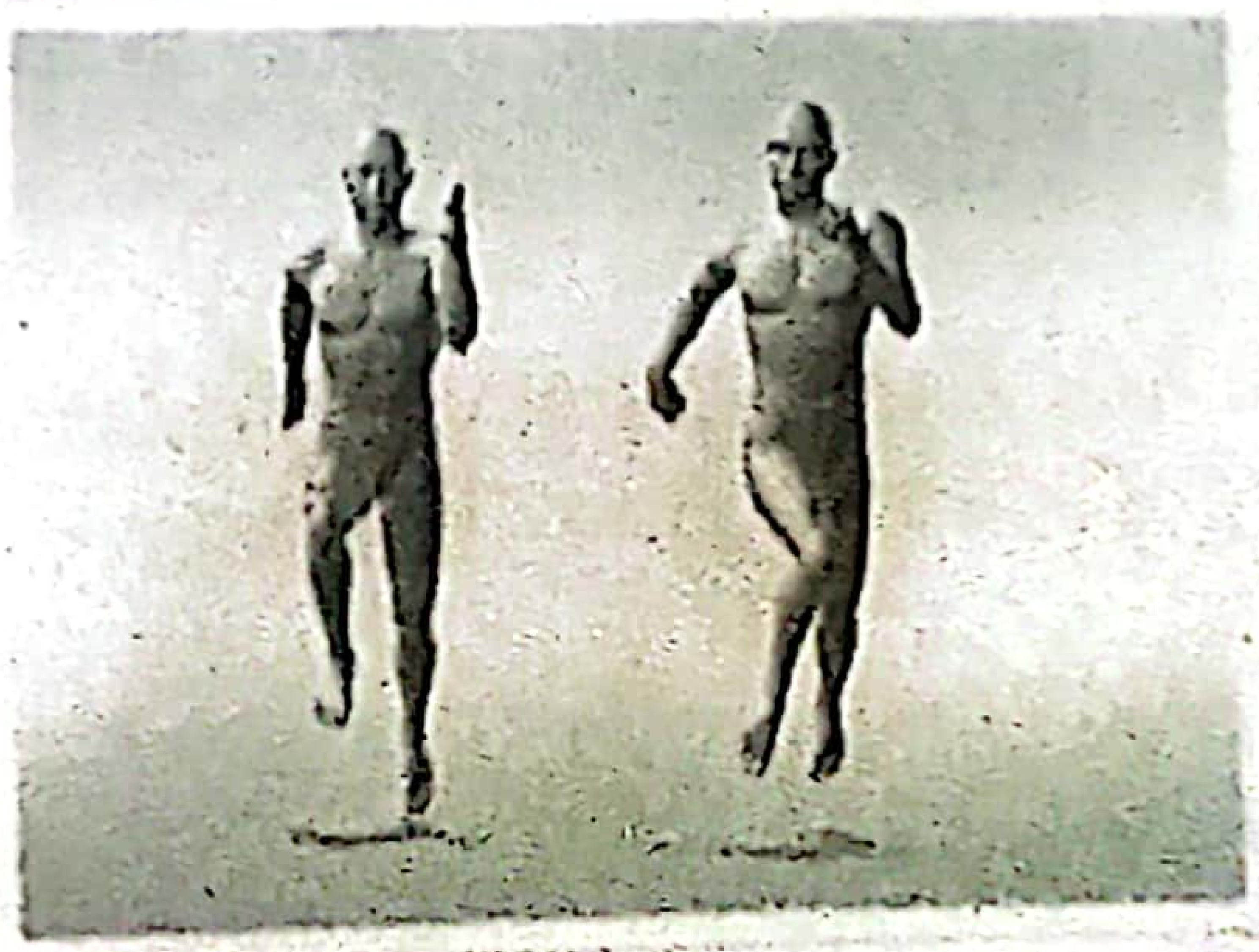
彼女は、５章に登場してくれたクボタスピアーズのシェーン・ドゥラームと同じ、オーストラリアの先住民族アボリジニの血を引くアスリートである。パラパラCGも彼女のランニングを元に制作した。

彼女のランニングの１サイクルの中には、日本人の子どもたちが急いで駆け出す姿との共通点が多く見い出せる。





CG22／骨盤を生かしたランニングイメージ(上・モデルはフリーマン選手)と、胸と脚を進行方向に向かって意図的にまっすぐ動かそうとする腿上げランニングイメージ(下)



まず、常に骨盤が先に動き、それに続いて腿―ヒザ―下腿―足首―足先の順に運動に参加し加速されていく。

問題はそのあとだ。接地のシーンでは腸骨と腿が内向きにネジり込まれ（2nd-スピン）、同時に脊柱は激しくヨジられる（1st-スピン）ことで、W-スピンを手に入れている。まるでMLBの豪腕投手のペドロ・マルチネスが、ボールの側面を球速96マイルのハイスピードで「ピシッ」と弾き放ったかのごとく、彼女はスパイクの裏でトラックを“ピッチ”しているように見える。

そして、スパイラル状に内向きに巻き込んだ脚は、これ以上は無理という終点でRCCSの回旋反射をもらうことになる。つまり、リカバリーはさっきまでの内向きスパイラルとは逆の外向きの回旋運動となるのだ。リカバリーのために引き上げてきたヒザはいったん内向きに射したあとは外に向いて足先を開いていた。

ということは、今度はさっきとは逆回転のRSSCで、脚は内向きに巻き戻ってきて、そのとき脊柱もまたヨジれていれば、またまたW-スピン発動による高速ピッチのお見舞いである。

これで1サイクル。逆のもう1本の脚も交互に同じことを繰り返すため、まさに永久機関的な連続運動が繰り返されているのが、ランニングの正体ということになる。

8 教えないコーチング

たしかに、子どものピッチングやランニングパフォーマンスは未熟であり、未完成である。加えて筋力も弱い。だから、速く走れない。

かといって、ここで脊柱動物としての本来の動き、すなわちW-スピン的な動きを矯正してしまうと、妙なクセが一生残ることになる。筋力的に劣るこの時期だからこそ、自然発生的に姿を現してくれるW-スピンの回路を安易に大人がいじってはならないのである。

特に注意が必要なのは、「人の話に耳を傾けることのできる真面目な子」。ときに彼らは、「人のいうことを聞かず自分の感性を信じる子ども」よりも、この問題の犠牲者になりやすい。

何も、ランニングに関しては、ランニング指導のプロ以外は口を出すな、というのではない。

素人でも簡単に判別できるはずだ。今、目の前で駆けっこしたり走り回って遊んでいる子どもたちの骨盤に注目すれば、彼らがヒト本来のメカニクスを使って走っているか否か、すぐ判別がつく。

ここを見よ！

骨盤が固定され、腿をまっすぐ上げ、ヒザから下だけの振りで走ろうとしているのか？　それとも、CG22のようにまず骨盤が先に動き出して、それにつられて脚が内に外にネジられているのか？

さらには、彼ら彼女らの胸の向きは？　もし、胸がロボットのようにずっとまっすぐ走る方向に向いていれば、それは1st－スピンが足りない証拠なのだ。背骨が反転していない。

腕の振りはどうか？　横振り系で、卓球のスマッシュかまたはパン

ナを打っているように見えるか？　それとも縦振り直線系か？
このように脊髄の動きを中心に、W-スピンの象徴的な動きが出ているか、そうでないかの判別は、パパやママでもできる。

ただ、もし仮にあなたのお子さんの走りにW-スピンから外れた問題点が見つかったとしても、すぐ口にすることはおすすめできない。
教育とは「待つこと」なり。
コーチングとは「大切な人が望む場所へ馬車で運んでいってあげること」がその語源。
元来、W-スピンとは本能的なモノ。頭で理解して身体に落とし込む種類のモノではない。脳が働き出すと逆に本能は引っ込む。だから、子どもに走り方を教えてはならないのだ。
ならば、教えずにW-スピンをどうやって仕込む？

それこそが【クオ・メソッド】。ボクが最も得意とする教えないコーチング方法。これまで何度も理屈先行で失敗を経験してきたからこそ、このメソッドが誕生したのである。
これを使えば子どもたちは、いや世界中のランナーたちは、これまで自分が隠し持ってきたはずの"本来の走り"に目覚めることができるはずだ。

9 野口みずき選手の肉離れ

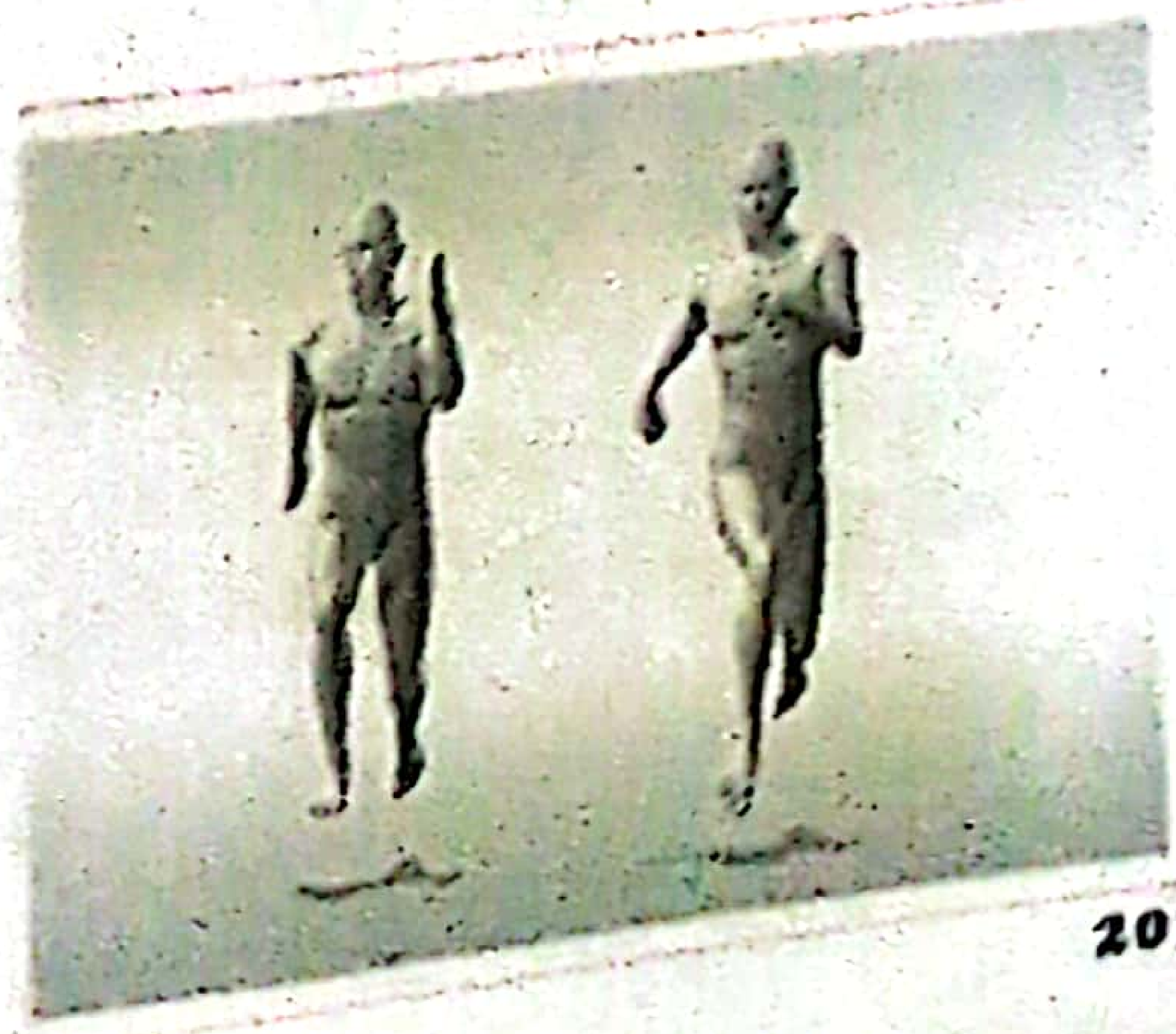
最近、多方面のスポーツ関係者から、「プロ野球選手はなぜ、ちょっと走っただけですぐ肉離れを起こすのか？」と問われることが増えてきている。
たしかに肉離れを起こす選手が多い。答えはシンプルである。ここ十数年の間に脊髄を固定し、仙腸関節の分割を阻み、脚を直線的に動かす方向の筋力トレーニングを一生懸命に行うようになったからである。

この現象は何も野球に限ったことではない。
北京オリンピック直前に、左脚ハムストリングスの肉離れによって

出場辞退を表明したマラソンの野口みずき選手。
右手で卓球のストロークを繰り返すかのような彼女の腕のスイングは、まことに理に適っている。素晴らしい。そして、右腕がこの2nd-スピンの連合反応を見せるということは、対角線上の四肢、すなわち左脚の動きもまた同様にスパイラル系の"内蹴り"の動きになるのが、人体の構造上正しい。

2004年のアテネオリンピックの走りにはそれがあった。左脚の外側から着地したあと体重の芯が左脚弓状線にしっかりと乗り、そのあとブラッシングによって左足が内向きに掻き込まれ、左のヒザは右ヒザに近づきながら、着地はガニ股、蹴りはX脚になる（見える）RSSCを繰り返していた。
ところが、07年11月の東京国際女子マラソンでの彼女の走りからは、左脚の内蹴り動作が消えていた。着地はシューズの外側からではなく、フラット気味に変わり、蹴りも大腿四頭筋の収縮に頼った印象で、直線的に真後ろに向かってキックしていた。弓状線で掻き込めていない。大腿四頭筋で蹴って進んでいる。そのため、以前のテンポのいい走りは影をひそめ、硬く力んで連続性に乏しいようにボクの目には映った。

これではハムストリングスに伸張性収縮（エキセントリック収縮）という、引き伸ばされながら縮もうとする力が加わってしまうことになる。二関節筋（2つの関節をまたぐ筋肉）であるハムストリングスは、直線的に引っ張られるストレスにはめっぽう弱い。走るたびに肉は引きはがされるように引っ張られ、肉離れのリスクが増す。
それとともに、マシンを使ったハムストリングスの筋力トレーニン



2004年アテネオリンピックの野口みずき選手

グや、スクワット、レッグプレス、カーフレイズなど骨盤を固定したままで行う直線系筋力トレーニングもかなり危険だ。まっすぐに腿上げして、まっすぐ振り下ろし、まっすぐ蹴るという直線動作を筋肉が覚え、やがて神経回路にまで影響を及ぼし、W-スピンの動きを徐々に身体が忘れていくことになる。

アスリートのトレーニングでは、筋肉の“バランス”とか“弱点補強”とかを考える前に、その動きがW-スピンの回路を阻害する要素を潜めていないかどうかについて、細心の注意が払われるべきである。特に、「筋力トレーニング⇒定量的⇒科学的」という安易な図式ができあがっている昨今、もっと強くならねばと筋トレを導入し、その結果、本来の調子に戻れないばかりか、レースのスタートラインにさえ立たせてもらえないような事態につながるケースも少なくない。

よく考えてもらいたい。「歩行」でさえいまだその正体を暴ききれていないのが、現代のスポーツ科学の立ち位置なのである。であるのになぜ、その競技のパフォーマンスを伸ばすという科学的トレーニング方法が先だって目の前にあるのか？

みんなまだ手探りの段階なのだ。だからこそ、一刻も早く、トレーニングや訓練の指針となる基準が必要だった。

それがやっと見つかったのである。そう、W-スピンだ。これを基にして、投げる・打つ・走ることを見つめていけば、その筋力トレーニングがその競技に必要かどうかの判断を誤ることはなくなる。

野口選手がまだ無名だった中学と高校時代の映像を見ると、彼女の右腕は例の「卓球」をしていない。理由はわからないが、他の普通のランナーと同じように、一生懸命まっすぐ振ろうとしている。

彼女は実業団に入り、そこで腕の横振りの呪縛を解かれてから、その才能を花開かせたランナーだったのだ。それだけに、もし今回の脚の内向きの掻き込みを直線的動きに修正したことがオリンピック辞退につながったとすれば、なんとももったいない。

いや、「あそこでつまずいたからこそ今がある」と思える日を迎えるためのチャンスに変えてもらいたいと願う。

10 完成まで10年費やしたメソッド

では、いよいよ、構想10年、数々の挑戦→失敗→原因掘り下げ→練り直し作業の積み重ねからたどり着いた【両脚型クオ・メソッド】＝【ランニング用クオ・メソッド】を紹介しよう。

これで、本当にキミは足は速くなる。

陸上の短距離・中距離・長距離のどれにでも応用できる。

球技系のアスリートならば、ダッシュ力が伸びる。ステップが鋭くなり、ドリブルが上達し、相手を置き去りにできるように変わる。

また、以前よりも疲れづらくなり、そのためにたっぷりと走り込むことができるようになることでコンディションに好影響を及ぼす。

さらに、子どもの運動会での駆けっこや、50歳を過ぎてからのフルマラソン完走をもくろむ初心者シニアランナーにまで、ありとあらゆるランニングパフォーマンスに活用できる。

自分の専攻競技への応用方法に関してはお任せしたい。なぜならば、その分野に関しては、ボクよりも今この本を手に取ってくれている読者の方が詳しいはずだからだ。

ボクが編み出したのは、全スポーツに通ずるランニングパフォーマンスを引き上げる身体操作のOSの部分。各専門競技への適応は、これから紹介する6つのレシピを基に、自分の競技用にアレンジし、キミだけのオリジナル【クオ・メソッド】を完成させてほしい。

その【ランニング用クオ・メソッド】の6つの手順は以下の通り。

①**「骨盤帯3分割」**

②**「弓ー母連結」**

③**「掻き込み」**

④**「跳ね返し」**

⑤**「掻き回し」**

⑥**「パンチング」**

の6段階に分かれる。

①〜④までがレバー操作のための準備段階。弓状線で自在に操るための仕込みだ。

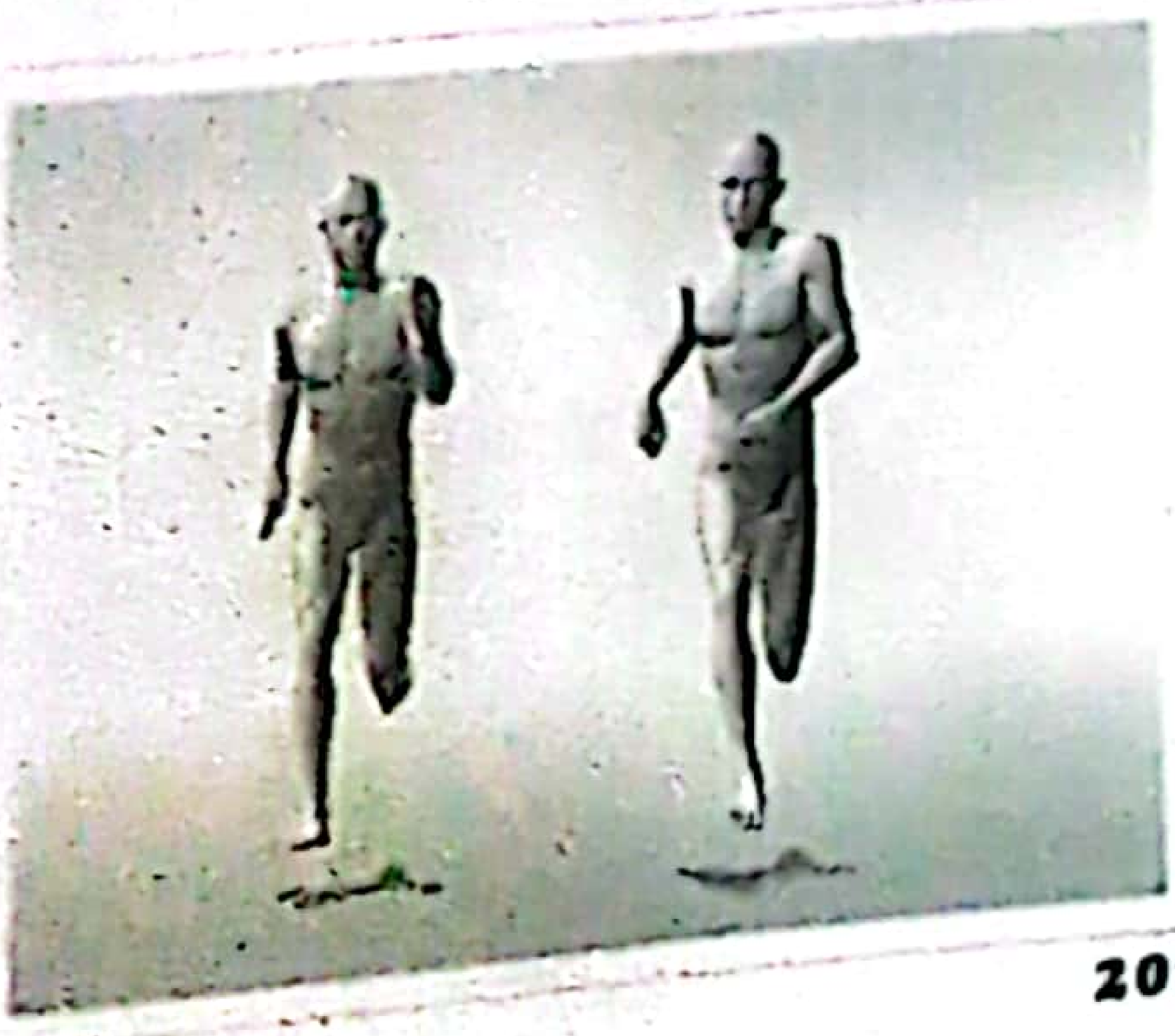
⑤が実質の弓状線レバー操作方法。

⑥はそれを補助するサポートイメージとなる。

11 ランニングの「①骨盤帯3分割」

①基本型から脚を縦に開く。いわゆる走っている格好（疾走姿勢）に似た姿勢をとる。
その格好を、自分の種目の疾走シーンと似せる。短距離走なら短距離走の疾走姿勢で、中距離なら中距離の、長距離なら長距離用の疾走姿勢に近づけて構える。

CG23／すべてのランニングには前後の「①骨盤分割」動作が含まれている



また、ランニング動作の中で骨盤が分割運動する主なシーンは、両脚のストライドを大きく広げた場面になる。このシーンで腰が落ちてしまうことは好ましくない。身体が浮くのも困りものだが、ピッチングやバッティングのときのような深さと重さは推進の足かせとなる。

なので、上体の力の「抜き」では、その競技のランニングにとって最適な、股関節－ヒザー足首の曲げ角度を用いる。

さらに疾走シーンの体勢に近づけるために、両足のかかと部分にパッドやタオルをかませる。それを踏むことで前傾姿勢が取りやすくなり、疾走中の分割、すなわち大きな仙腸関節のスライド運動を取り出すことが容易になる。

前傾になった上体を支えるために、台やイスに手をついて行う（下記写真参照）。台に体重を浴びせかける。実際の疾走中の接地時には足の裏に大きな力がかかる。が、これイコール「足の裏に重みを感じてよいこと」にはつながらない。速く走るためには、できるかぎり接地時間は短縮したいのだ。足が地面に着いた瞬間には離れ、はじくような感覚で身体を前方へと押し進めたい。

なので、【ランニング用クオ・メソッド】では、身体が前方へ押し出されそうな体勢を用意して行う。

②あとの部分はこれまでの【腕型】と同じ。
鼻から吸い口から吐く深く長い「呼吸」を続けながら、
足の裏全体から地中深く広く架空の「根を生り」巡らせ、
上体の力を「抜き」、
左右の弓状線を交互に前後運動させる「骨盤の前後分割」まで
流れていく。

ここまで進んだところで、例の遊体離脱イメージを使い、自分の分身の背後に回り込み、ひざまずいて左右の弓状線レバーをグイッと握りしめ、他力操作方式の準備を整える。

この他力に頼った操作のやり方は、全6手順中継続する。

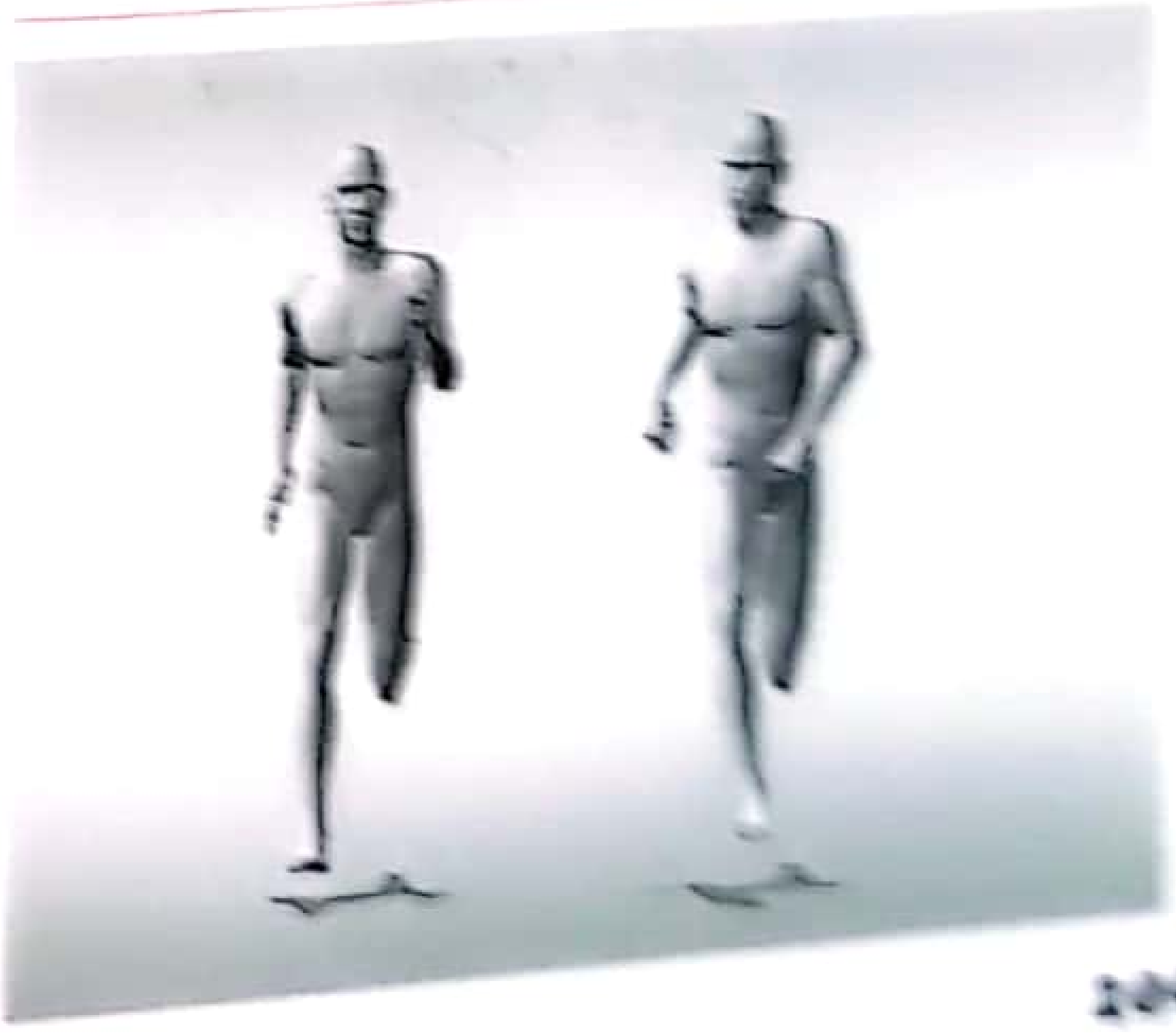
12 ランニングの「②弓ー母連結」

骨盤の分割の動きを取り込んだ後は、接地シーンを取り出し、身体に覚え込ませる。

接地は一瞬の行為でありつつも、接地なくして推進なし。

筋肉400を総動員し、RSSCを活用し、W－スピンという原理によって動く理由のすべては、この接地の瞬間を最高効率で迎えるためにある。このシーンで地面を後方へ蹴り出し、その反力によって身体は前方へと運ばれるのだ。ほんのわずかであっても、何か不純物が混ざり込めば、その推進力にはロスが紛れ込む。それが、微々たるロスであったとしても、100m走る間には累積されて結果0.0何秒の遅れとなる。

フルマラソンに費やす歩数は約3万歩といわれる。塵も積もれば山



CamScannerでスキャン

となる。このシーンでは、ほんのわずかな継続的ロスが命取りとなる。

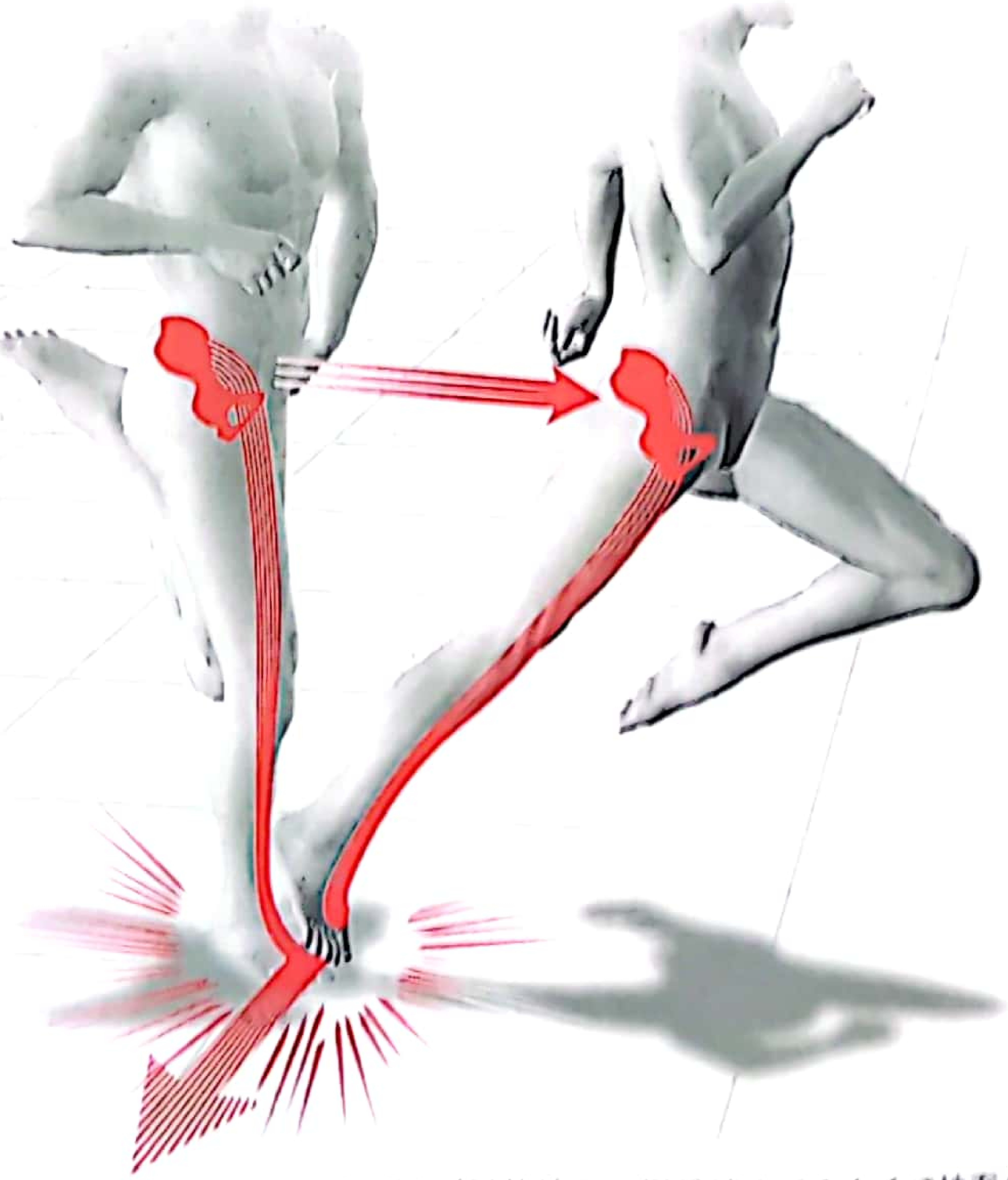
推進力ロスを限りなくゼロに近づける方法が、第3の手順「弓状線から母指球までの連結」だ。

接地シーンで地面を叩き、弾き、蹴るのは母指球とダイレクトにつながった弓状線でなくてはならない。

足の裏で“叩く意識”ではむしろブレが出る。手のひらで平手打ちするとき、平手自体に意識を持ちすぎると、相手の頬を微妙に外してこめかみに入ってしまうケースに似ている。手は相手を打つ道具。打つために必要なことは間違いないものの、そこに動力源があるわけではない。

動力は弓状線にあり。操作も弓状線が担当しているのだ。

先ほど最近の08年の野口選手の走りが、直線的に真後ろに向かって四頭筋で蹴って進んでいるように見えた、と書いた。



CG24／弓状線から母子球までのムチで地面を弾くことによって陸上の世界でいわれる「乗る」感覚が出てくる

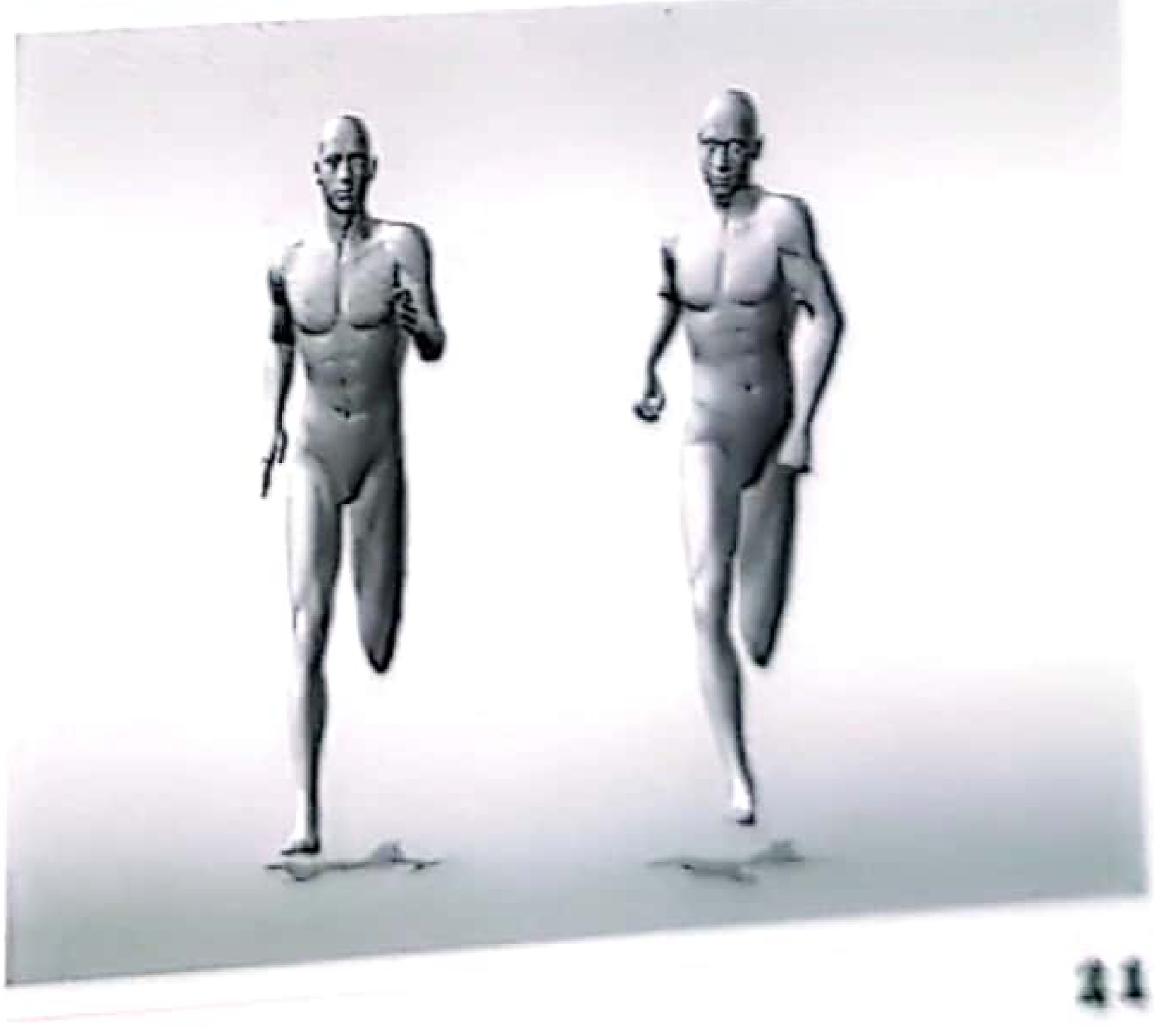
【クオ・メソッド】のキック動作は、筋肉を主役とはしない。主役は弓状線である。平手打ちにしても、トラックのラバーを足の裏で叩くにしても、叩く道具に意識は持たせず、コントロールレバーである弓状線でダイレクトに、しかも、ムチのイメージを残しつつスマートにシャープに叩きつけ、跳ね返しをすべて吸収し、W−スピンの動力を100%ムダなく推進力に換えるエコ・ランニングを目指す。

地面は足の裏で蹴るのではない。弓状線で弾くのだ。

実際の操作手順は以下の通り。まず静止した状態から徐々に走りに慣らしていく。

①骨盤分割で後ろに引いた脚の弓状線−母指球をダイレクトに結びつけ、１本の鋼のようなラインが通る感覚をイメージしてヒザを伸ばす。
さらに疾走シーンの体勢に近づけるために、両足のかかと部分にパッドやタオルをかませる。それを踏むことで前傾姿勢が取りやすくなり疾走中の分割、すなわち仙腸関節のスライドを大きく取り出し、陸上競技でいうところの「乗せる感覚」を引き出す。
この体勢から、弓状線で地面を後方につっぱねる。
もう一方の脚は、台やイスの上に乗せる。
ヒザを深く曲げ、自分の競技での疾走中の姿勢を作り出せばいい。

②左右の弓状線を前後に大きく開きできるだけ離す。



CamScannerでスキャン

左右の弓状線を離すときに重要なのは、後ろに位置する突っ張った脚の弓状線を内向きに掻き込むようにし、同時に前に出して台の上に乗せている脚の弓状線を、前方に引き離す意識である。
この動作がランニングでのブラッシングになる。この時点では、左右の脚を開いて固定した体勢で、ブラッシングの確認までに留める。
動きの中でのダイナミックなブラッシングは、次の第3の手順に含まれ、第5の手順で連続回転型のブラッシングへと発展する。
脚を変えて、同じ手順で進める。

接地とは、腕でいうところのピッチングのリリースと同じ行為である。それを左右交互に連続で行うことで、地面（地球）を投げない（重すぎて投げられない）代わりに自分が前に進んでいるだけなのである（下記写真参照）。

ランニングの「⑵弓一母連結」のイメージ

13 ランニングの「③掻き込み」

3と次の4の手順までで、ランニング中の片脚の動きの1サイクルを成す。同時進行で、もう一方の脚もカウンタームーブメント的にこのサイクルを繰り返しているので、両脚が一回りしてその間に地面を蹴ることができれば、“走る”パフォーマンスが生まれることになる。

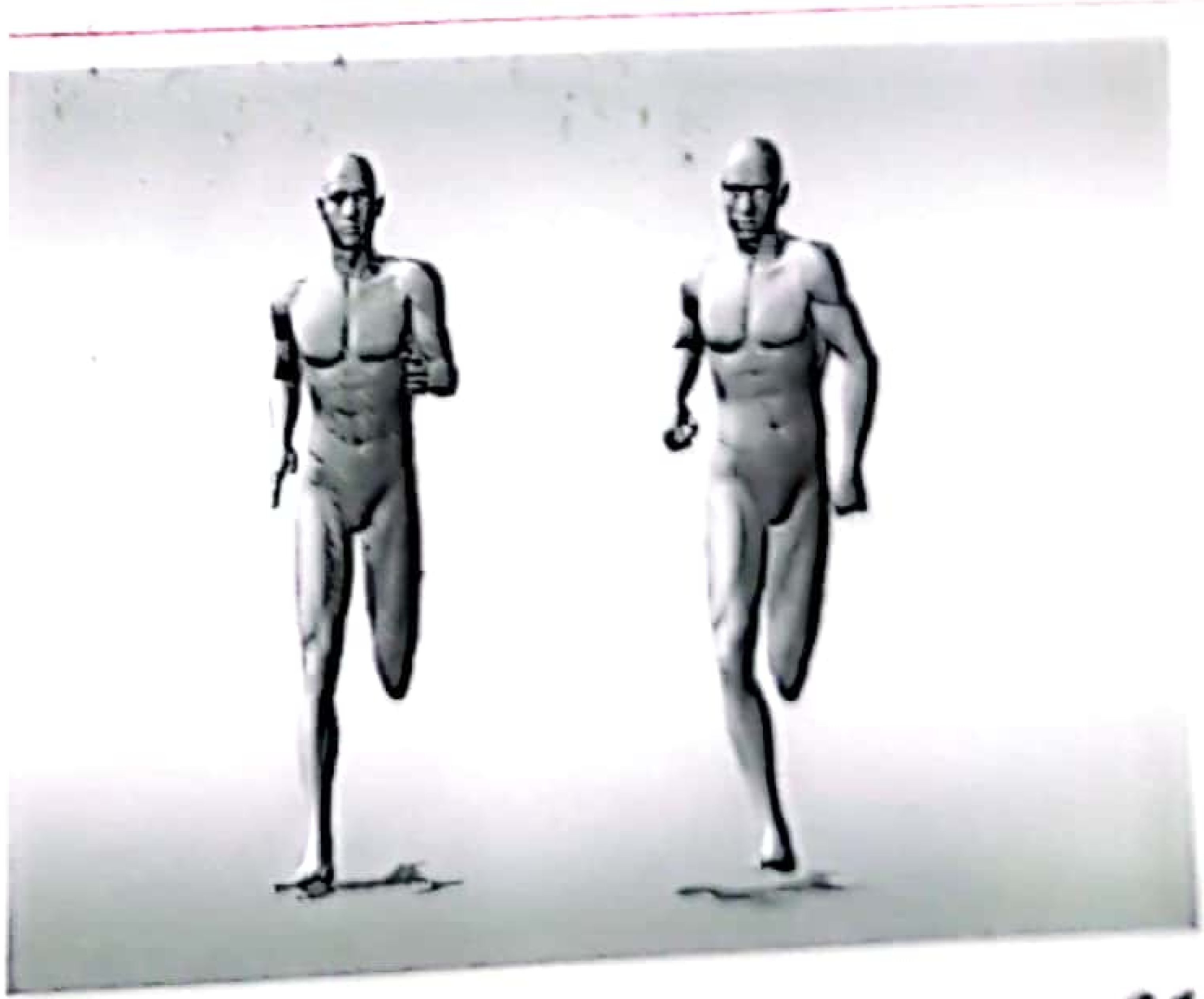
第3の手順「掻き込み」のスタートシーンは、接地前で脚が空中に浮いている段階。この「掻き込み」運動とは、腕でいうところの体温計スイングのようなもの。指の先に体温計を持って内向きに振るように、足の先に体温計を持って内向きに振れば、地面を蹴って推進する仕組みが理解できるはずだ。

この着地直前のシーンでは、前に出ている腸骨が外を向き、股関節も外へ回旋している。当然ヒザ頭（お皿の部分）も進行方向に向かって外を指し、足先もガニ股（実際にはガニ股とは異なるが）のような外向きのシーンを迎える（P.189の写真のように）。

つまり、脚全体は外にネジられている。

これは個性ではなく、前に進もうとするなら全人類がこのシーンを使わざるを得ない。その理由は、この動作が走るという行為での2nd－スピンの準備態勢を担っているためである。

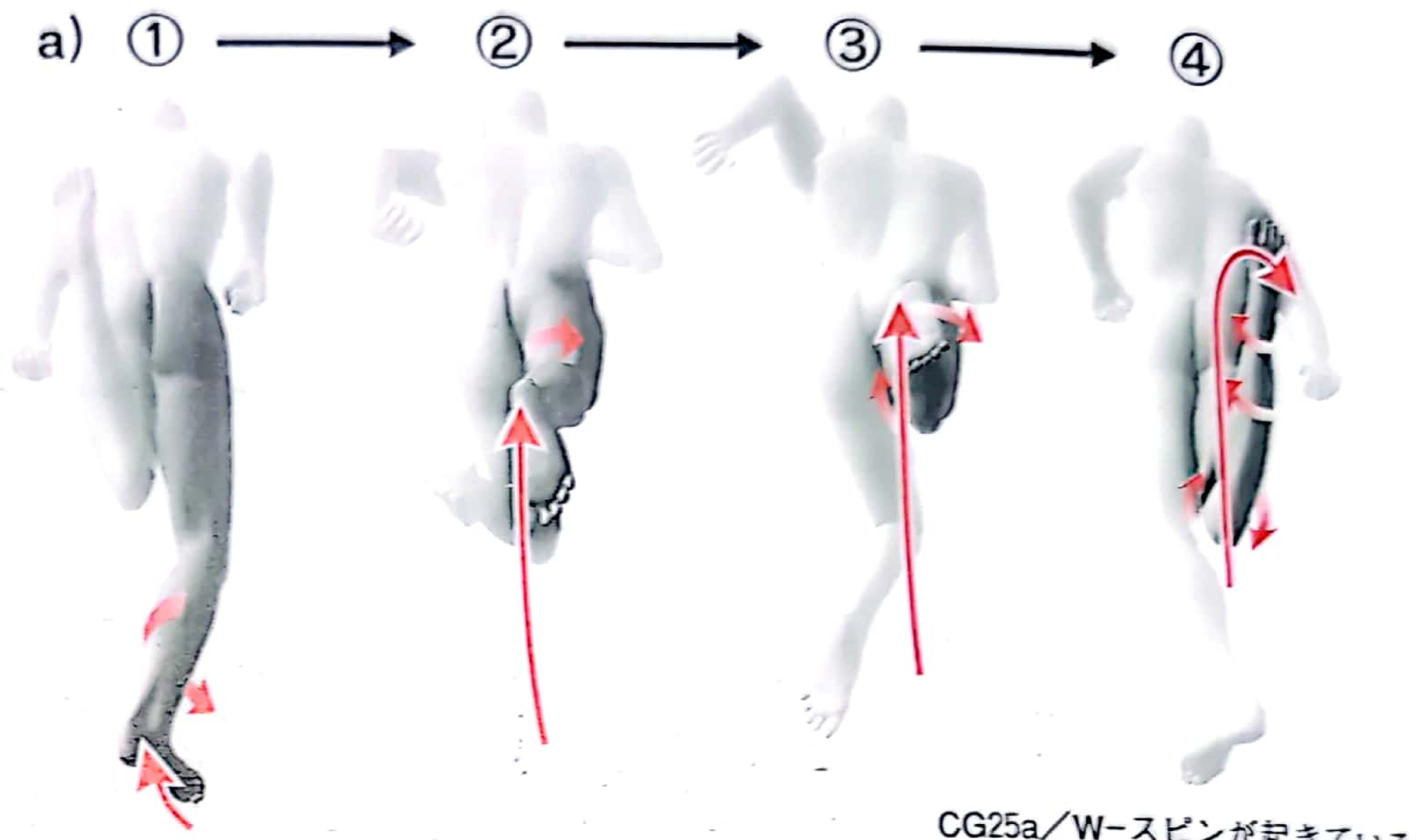
そう、腕を加速する際にそうだったように、ゴム動力の飛行機のプロペラのごとく、第2軸の腿も外旋（外向きにネジる）することで、筋肉を束状にして外向きにネジリ引っ張り、「もうこれ以上は無理！」



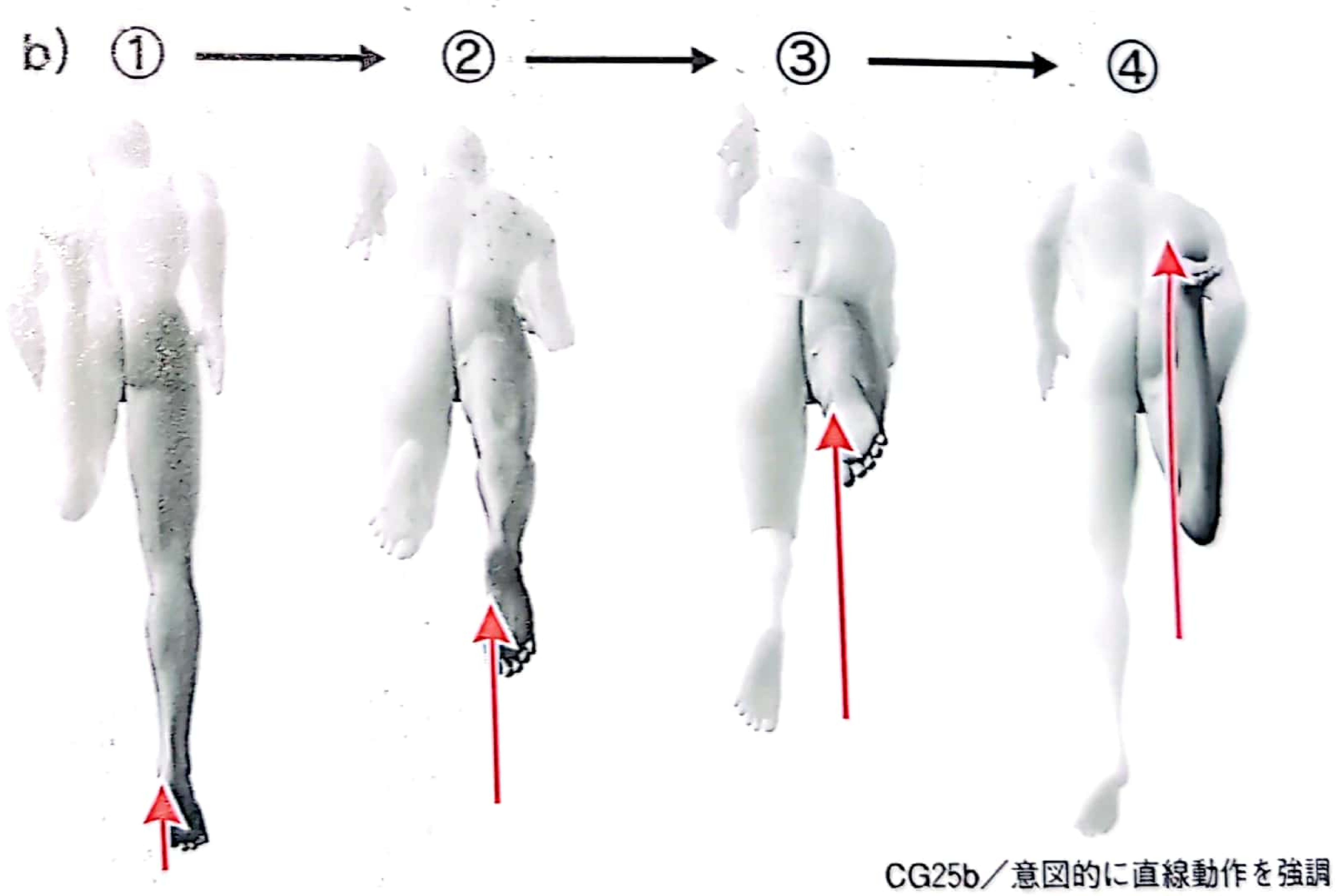
CamScannerでスキャン

という段階まで引き伸ばしたときの反射「RSSC」を引き起こすための外向きのネジリだったのだ。

最初はこのネジリの操作感覚をつかむために、片脚ずつ動きを取り出し、徐々に弓状線操作感覚を養い、次第にスピードとテンポを上げていけばいい。

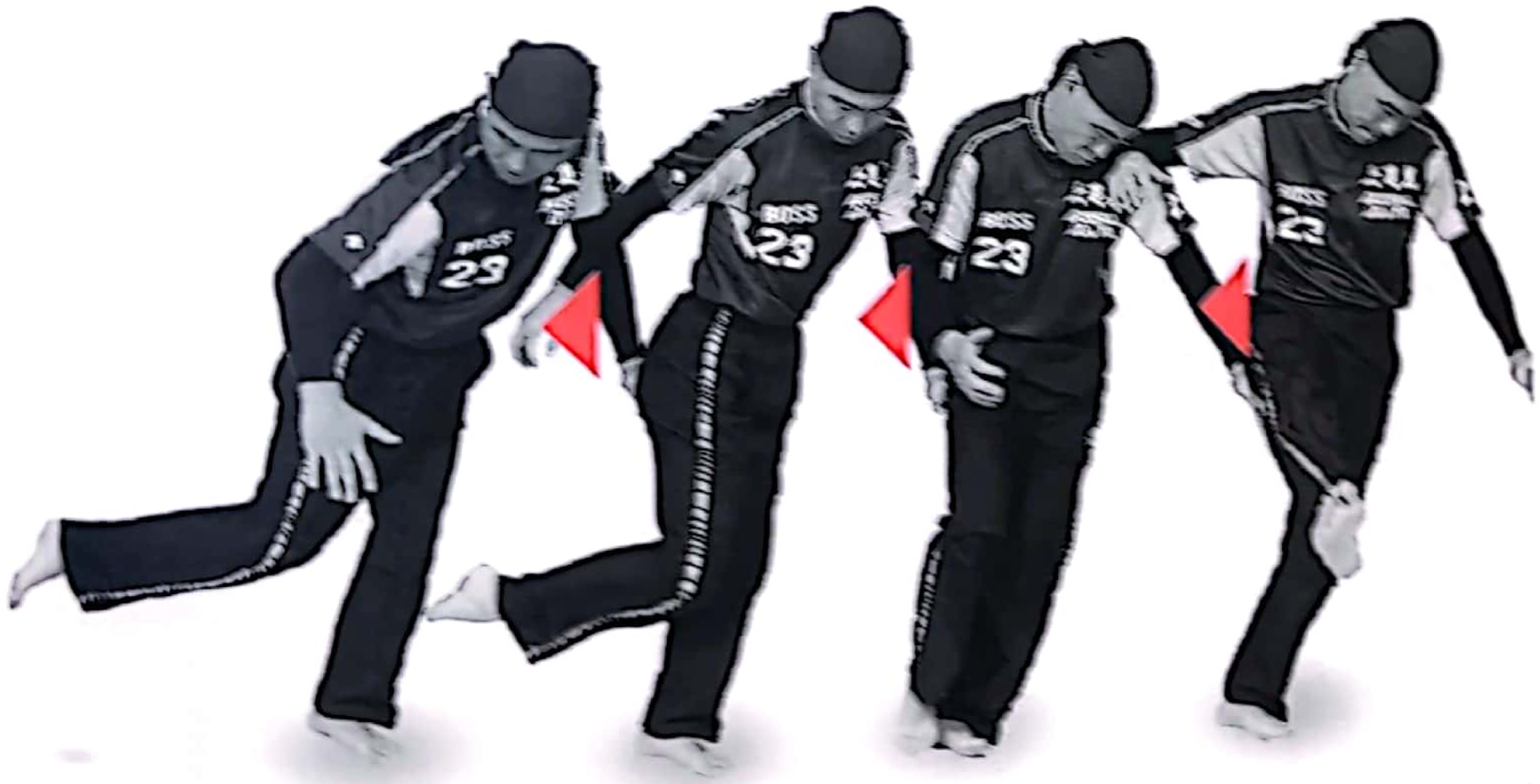


CG25a／W−スピンが起きているときの脚の掻き込み

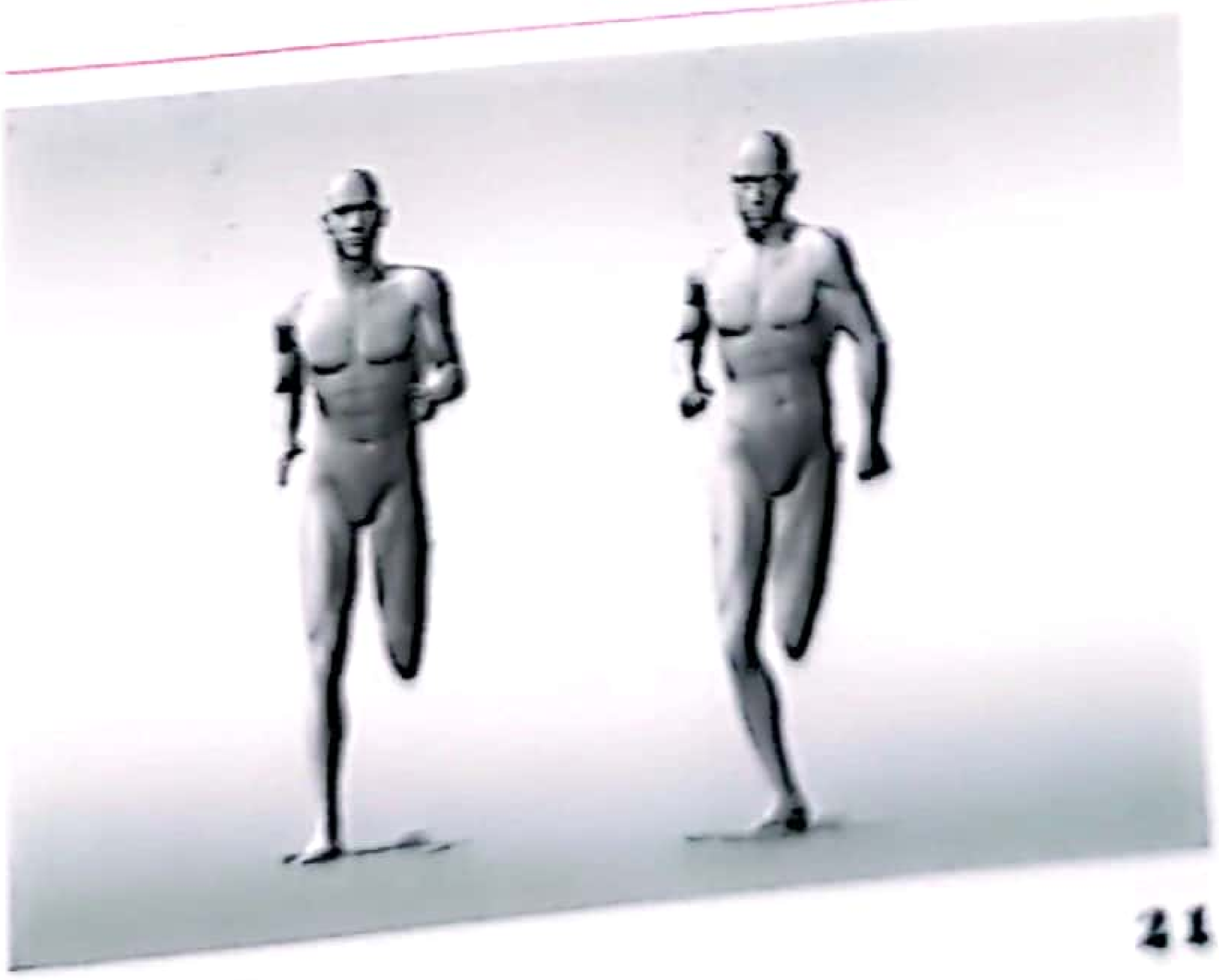


CG25b／意図的に直線動作を強調したときの脚の動き

①脚を最大に外に向けた状態から、弓状線レバーを内向きに搔き込む。イメージは「ブラッシング」だ（下記写真参照）。
右の腸骨が開いた状態から、その右の腸骨の弓状線を左の腸骨の弓状線に向かって擦り合わせる。右の弓状線が左の弓状線と擦り合わされ火花が飛び散ったあとは、右骨盤が内向きに閉じられ、ヒザから下はピーンと伸ばされる。
この搔き込み運動を、何度も繰り返し、反動と反射を味方にできるよう効率を上げていく。
筋力に頼らず反動を利用する感覚がわかってきて、次第にリズムとテンポがよくなってきたら、逆の脚も同じように行う。



ランニングの「③搔き込み」のイメージ



ここでいったん話をガニ股に戻す。脚が前方に振り込まれたとき脚が外向きにネジられるという人類共通の動作。この動作は一見ガニ股に見えるかもしれない。だが、ガニ股とはまったく別のものだ。

もしその選手がただのガニ股走りだったなら、この2nd-スピンの内ネジリ運動は生じず、"ガニ股"のまま、つまり脚を外向きにしたままで地面をキックして進むことだろう。これは「筋力走り」。強靭なももとふくらはぎとアキレス腱の性能だけで勝負している。せっかくの高効率の回旋系伸張反射を使っていない。

「ガニ股筋力走り」ランナーだけでなく、「直線走り」系のランナーにも当然同じことが起きる。彼らも2nd-スピンを使わず、筋肉と腱(バネ)の才能だけで勝負する。腸腰筋で腿を素早くまっすぐ引きつけて、臀部の筋肉を使ってまっすぐに降ろし、大腿四頭筋と下腿三頭筋で地面を強く蹴りつつ、足が流れすぎないようハムストリングスで足を素早く引きつけてリカバリーする。

この足の軌跡は、蒸気機関車のごとく二次元的に繰り返される。

われわれは三次元の世界に住んでいる。

なぜ、二次元にパフォーマンスを閉じ込める必要があろうか?

ムダを省きたいから?

まっすぐ走りたいならまっすぐ動かしたほうがムダが少なくてすむ(効率がいい)、と考えるからか。

ボクは、そうは思わない。CG26をもう一度見てもらいたい。

キャシーの右脚はネジれ、平面上からはみ出し、また戻ったと思ったら今度は行きすぎる。これだけ見れば、いくら反射という武器が手に入ろうとも、たしかに暴れすぎのように思える。

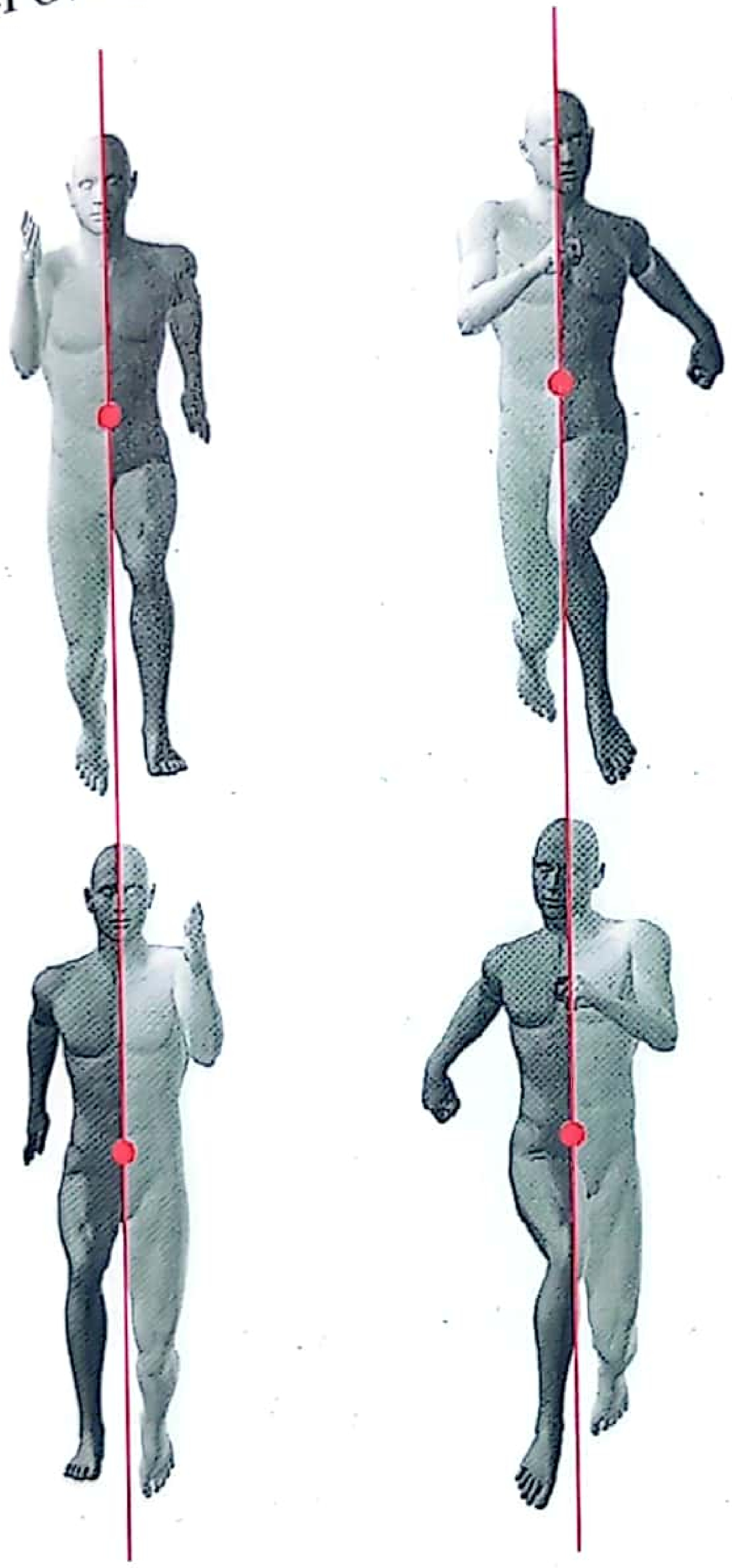
だがしかし、そのときのもう一方の左脚の動きに着目すると、右脚とまったく正反対の動きになっている。つまり、左右の脚の使い方が真逆なために重心運動のブレ自体は相殺されているのだ。

さらに、この相殺バランスによる重心キープ術は、脚と対角線の腕との間にも起こっている。連合反応の一種である。ボクたちは、脳で

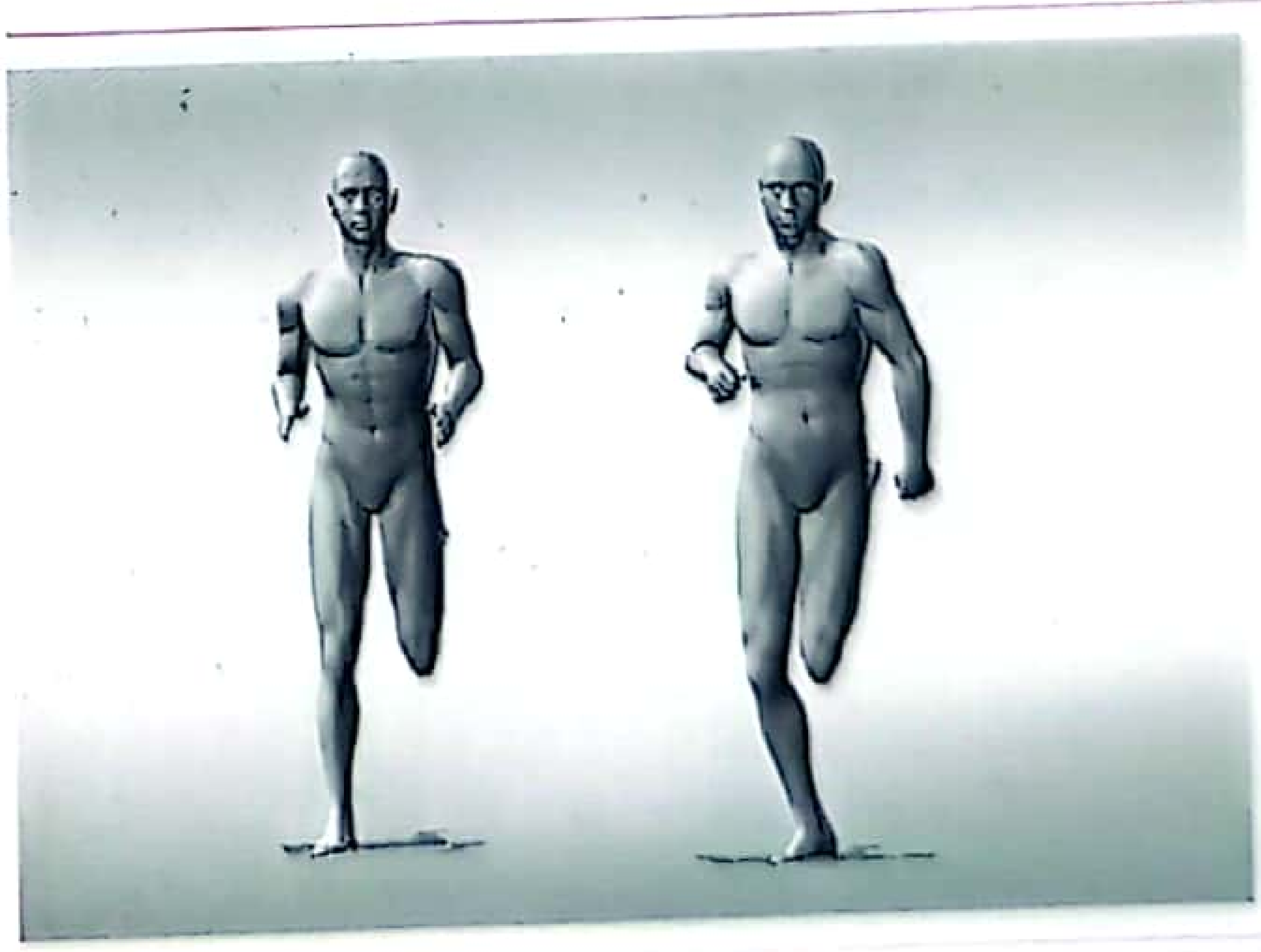
CamScannerでスキャン

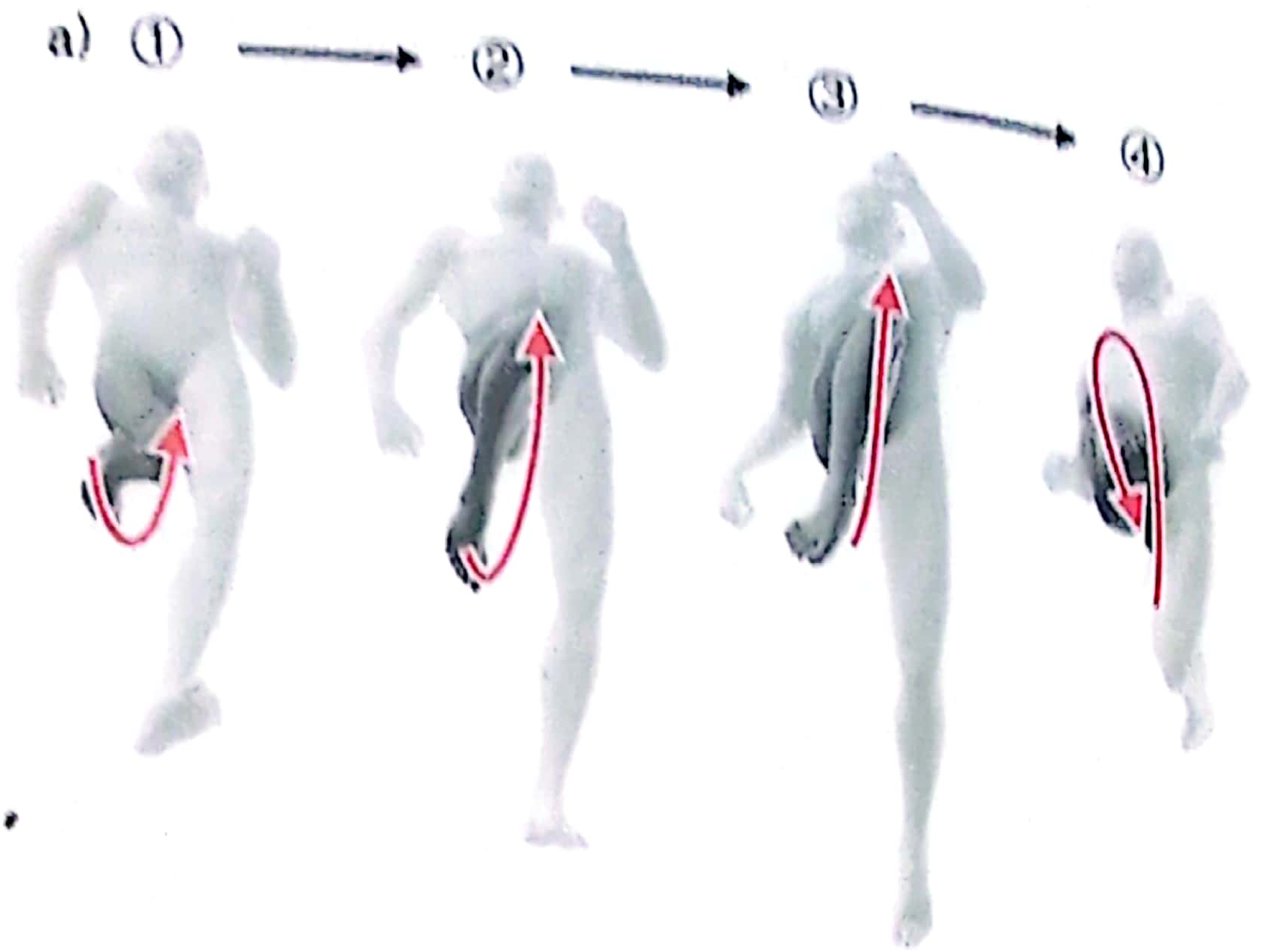
考えなくても、脊髄反射レベルで四肢がコントロールされ身体全体のバランスを保つ運動制御装置「CPG（Central Pattern Generator)」を内蔵した超高性能マシンなのである。

なので、重心を一定場所に保つために、脳は関係ない。脳からの指令で「腕をまっすぐに、脚をまっすぐに――」と唱えれば唱えるほど、CPGに逆らって運動はギクシャクすることだろう。

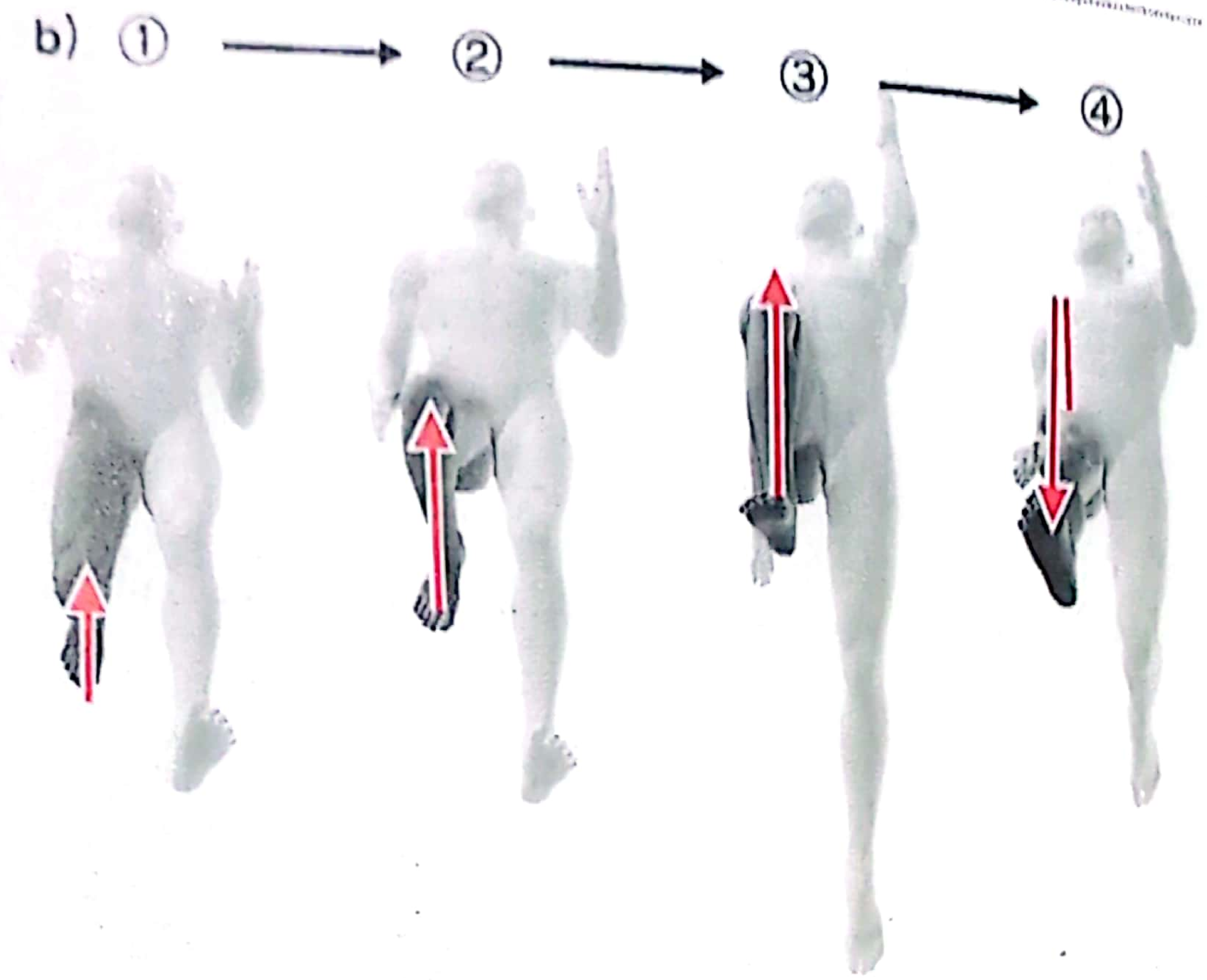


CG26／一見ムダな動きに見えるW－スピン系のランニングだが、腕や脚がネジられても、身体全体の重心とバランスは一定に保たれる





CG27a／W-スピン系ランナーの脚の「跳ね返し」リカバリー

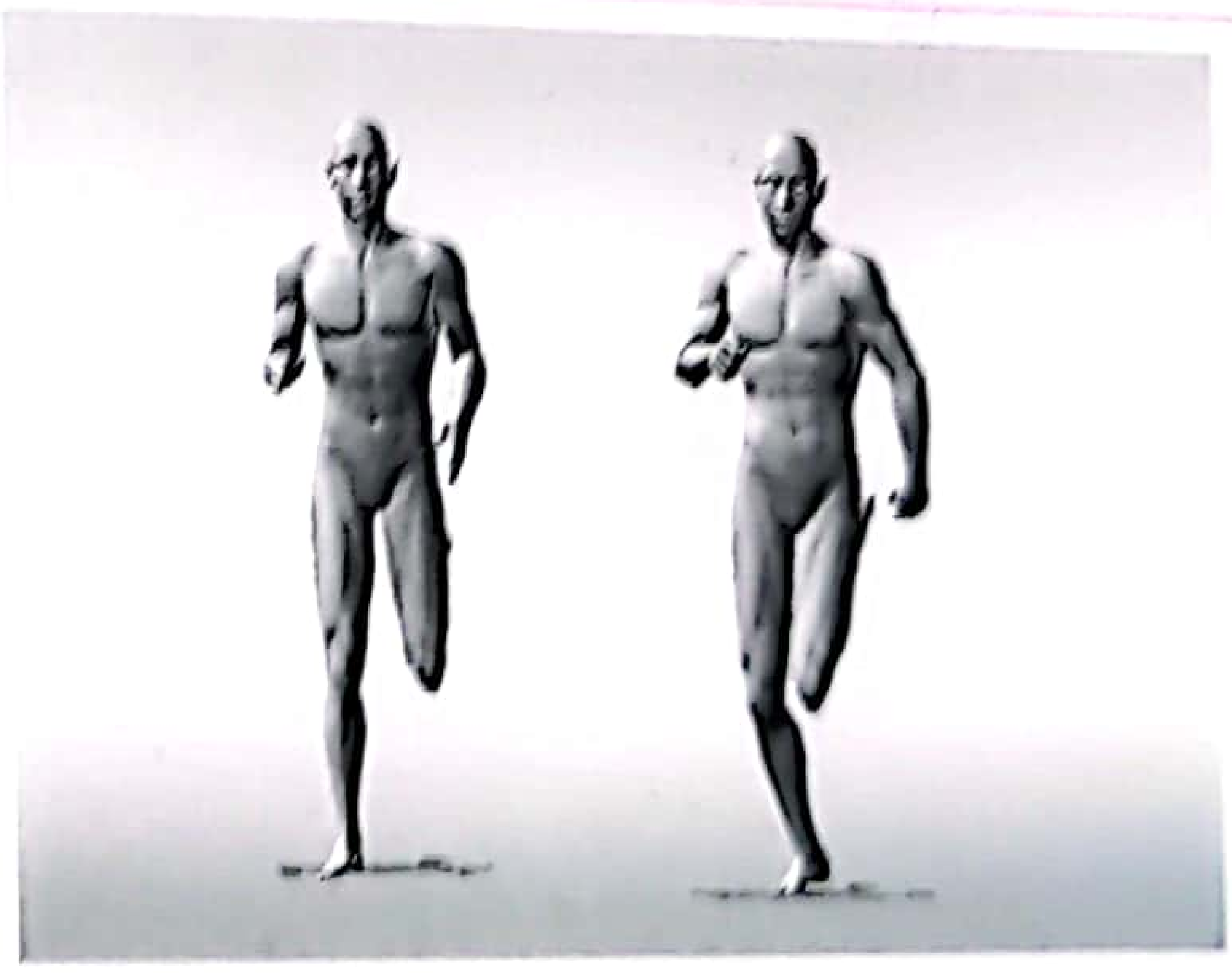


CG27b／直線系ランナーの脚の「引きつけ」リカバリー

14 ランニングの「④跳ね返し」

第4の手順は、この掻き込み運動の延長線上にある「跳ね返し」だ。ランニングパフォーマンスとは、連続して切れ目なくつながった回転運動である。足の先で持った体温計を内向きに掻き込むごとく振ることで望ましい接地を通過し、さらに跳ね返すようなリカバリーへと続いていく。

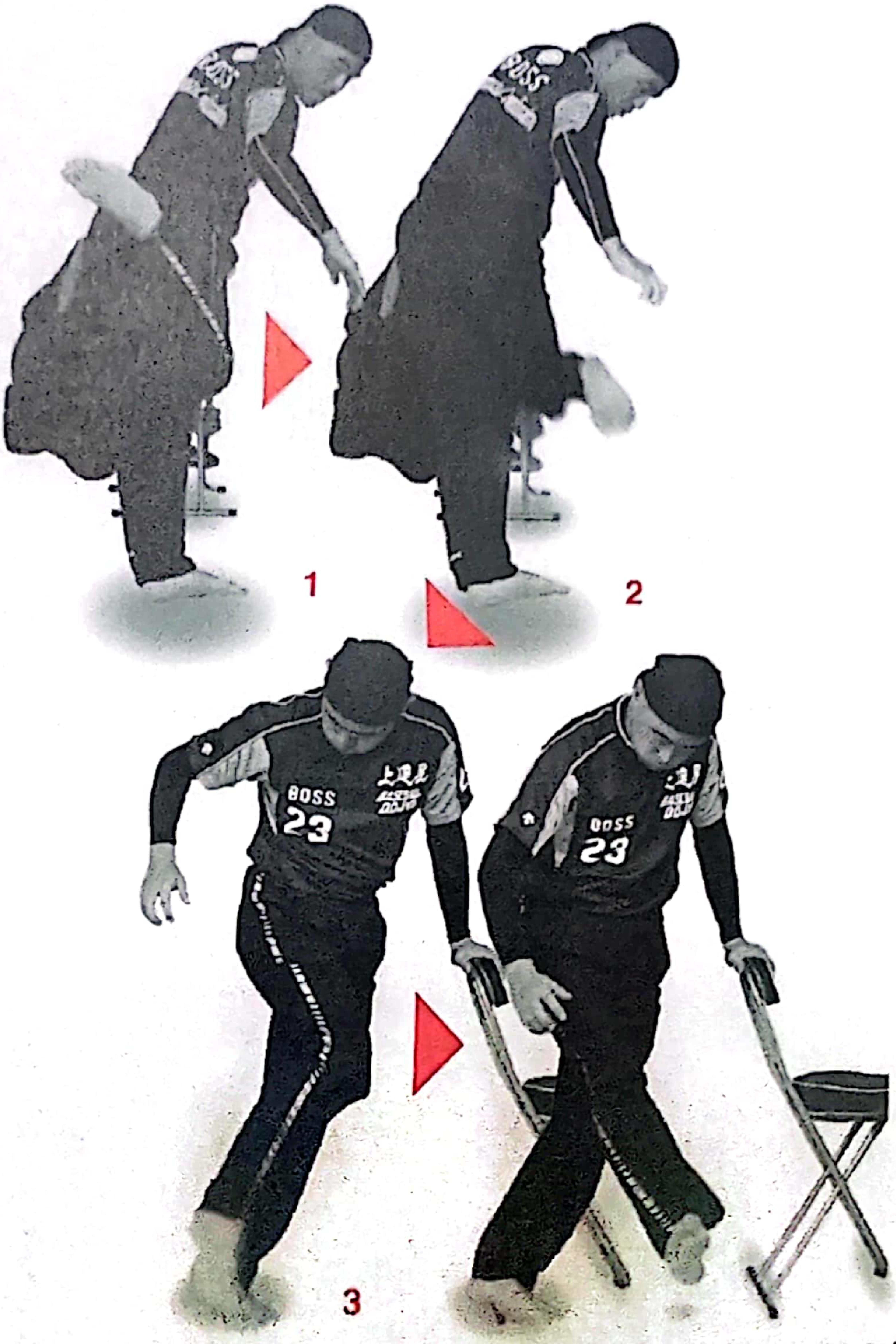
①まずは接地後の、地面を内向きに蹴る動作から始める。
弓状線レバーを内向きに倒し込み、脚全体の内向きのスパイラル運動を最大限までネジり込む。
内向きに最大限のネジりに到達することでRSSCが作動し、右の腸骨と股関節周りの全筋肉は、今度は外向きにネジり戻されつつ、ヒザが急速に体幹に引きつけられる。
この弓状線の動きにムチのごとく遅れてきた足先は、まるで跳ね返しの動作のように外側に弾かれながらリカバリーの運動に遅れないようついていこうとする。そのシーンではヒザはまだ巻戻りの初期段階のため、内向きを指している。
ヒザが体幹に近づいてきて、骨盤よりも前方に出てくる頃には、今度は脚全体が外向きの体勢を整え始める。
まず腸骨が外を向き、ついで股関節が外旋し、ヒザが外を指し、足首は外に開かされて、先ほどとはまったく逆の脚全体の外向きのスパイラル運動がMAXに達する。このとき、この脚はまだ空中に浮いている。



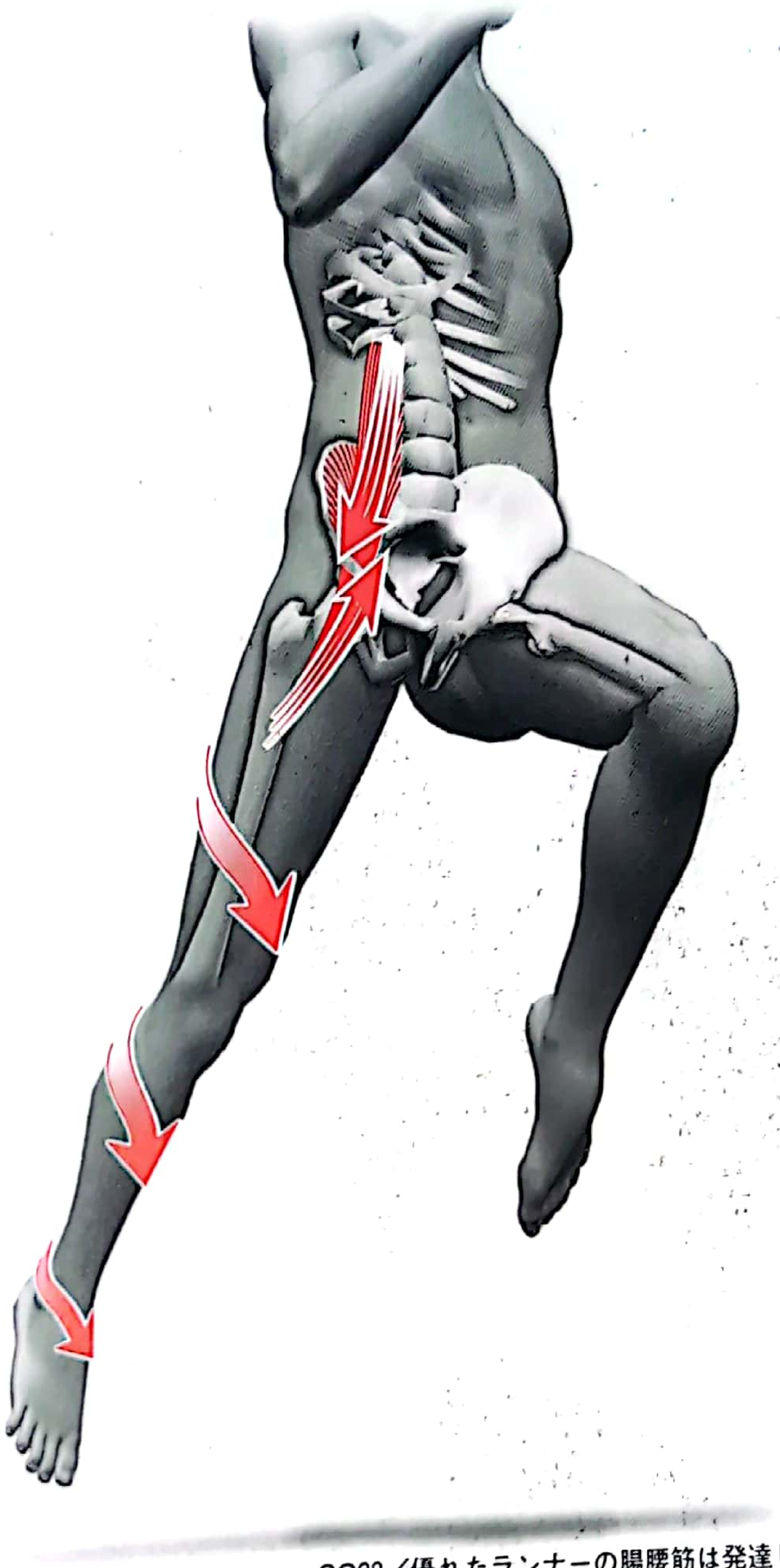
腸腰筋はこの跳ね返しシーンの主役である。ただし、それは腿上げ系の直線的な引きつけ動作によってではない。

脚で体温計を振り込み、腸骨＋大腿骨が最大限に内向きにネジられ、ヒザから下の足先までもがネジれ、ムチのごとく内向きにスマッシュされる。この時、腸腰筋はMAXまで引き伸ばされる（下記写真参照）。

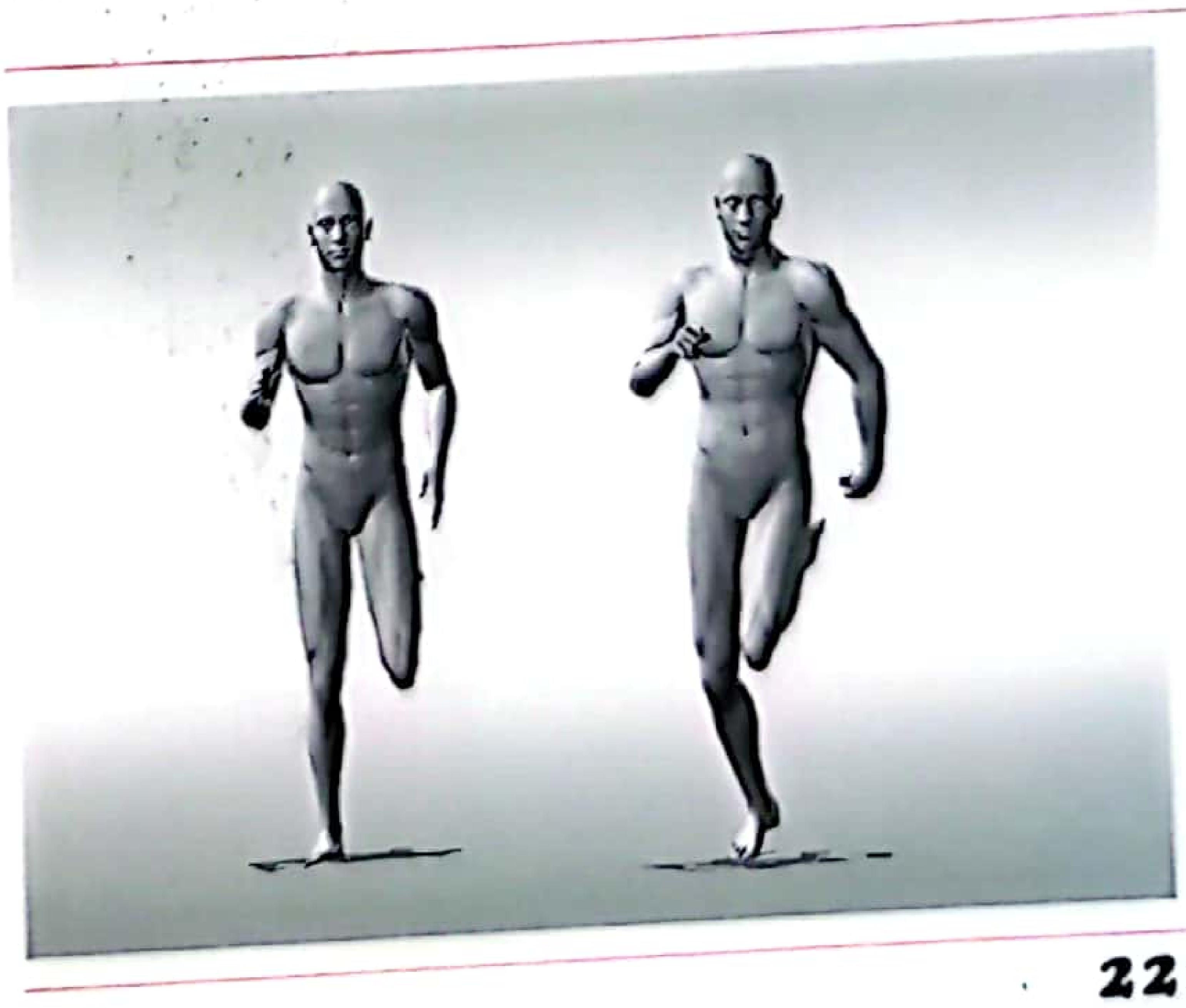
そう、腸腰筋には例のRSSCがかかるのだ。これまで考えられてきたような単純なSSCではない。そしてその筋腱反射を動力源にし、腸腰筋が原動力となって跳ね返しに切り返すのである。



ランニングの「④跳ね返し」のイメージ



CG28／優れたランナーの腸腰筋は発達している。ただし
それは脚の直線的な引きつけによってではなく、
ネジリ戻し反射の結果としての発達だったのだ



キャシー・フリーマンはまさにこの原理を使っていたのである。

よいランナーの腸腰筋が異常な発達を見せるのは、このせいだった。それはけっしてヒザを直線的に引きつける力が強いからではない。日々のランニングパフォーマンスによってRSSCに駆り出され、走ることで常に鍛えられていることこそが優秀なランナーの腸腰筋発達の最大の理由と推測する。

それを加味せず、

1）よいランナーは総じて腸腰筋が発達している。

2）腸腰筋は機能解剖学的には股関節の屈曲運動（ヒザをお腹に引きつける動作）の主役の筋肉の１つである。

3）したがって、よいランナーになるためのトレーニングとして、ヒザを体幹部（腹）に引きつける筋力トレーニングは必須である。

と短絡的に３段論法で解こうとすると、痛い目に遭うかもしれない。

その筋力トレーニングによって、たしかに腸腰筋は強くなるだろう。ヒザの引きつけもキレを増す。だが一方で、その副作用として、掻き込み→跳ね返しのスパイラル運動は消失し、RSSC抜きのケガ（肉離れなど）に結びつきやすくなり、筋力頼みの力んだランニングスタイルで本番のレースを迎えなければならなくなる。

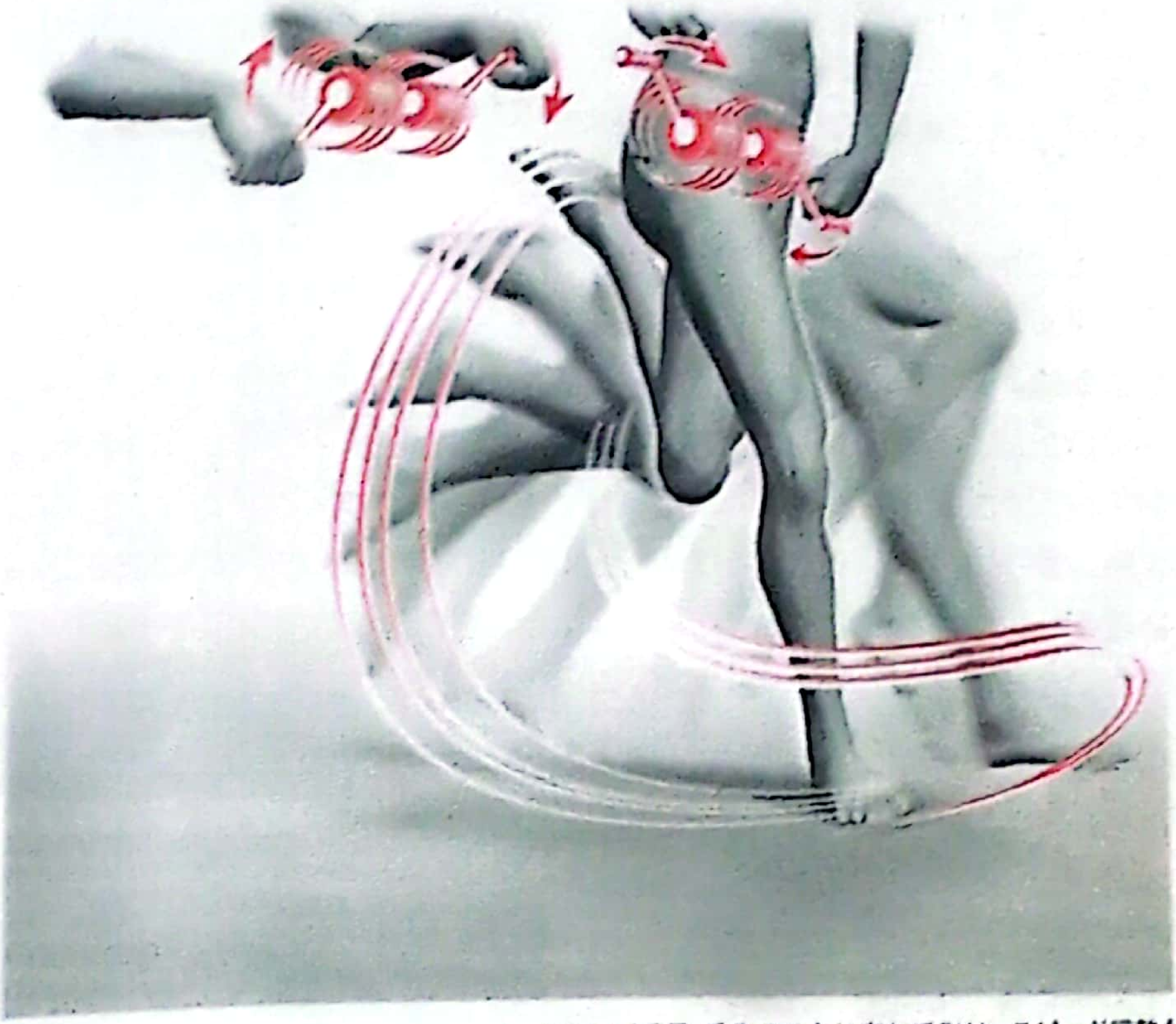
15 ランニングの「⑤掻き回し」

③、④の手順で、片脚の動きが１サイクル完成した。外向きのMAXのネジり開き状態から、内向きのMAXのネジり込みを経ることでRSSCの恩恵を受け、「外→内→外」と再度外向きのMAXのネジり開き状態まで戻ってきたのである。

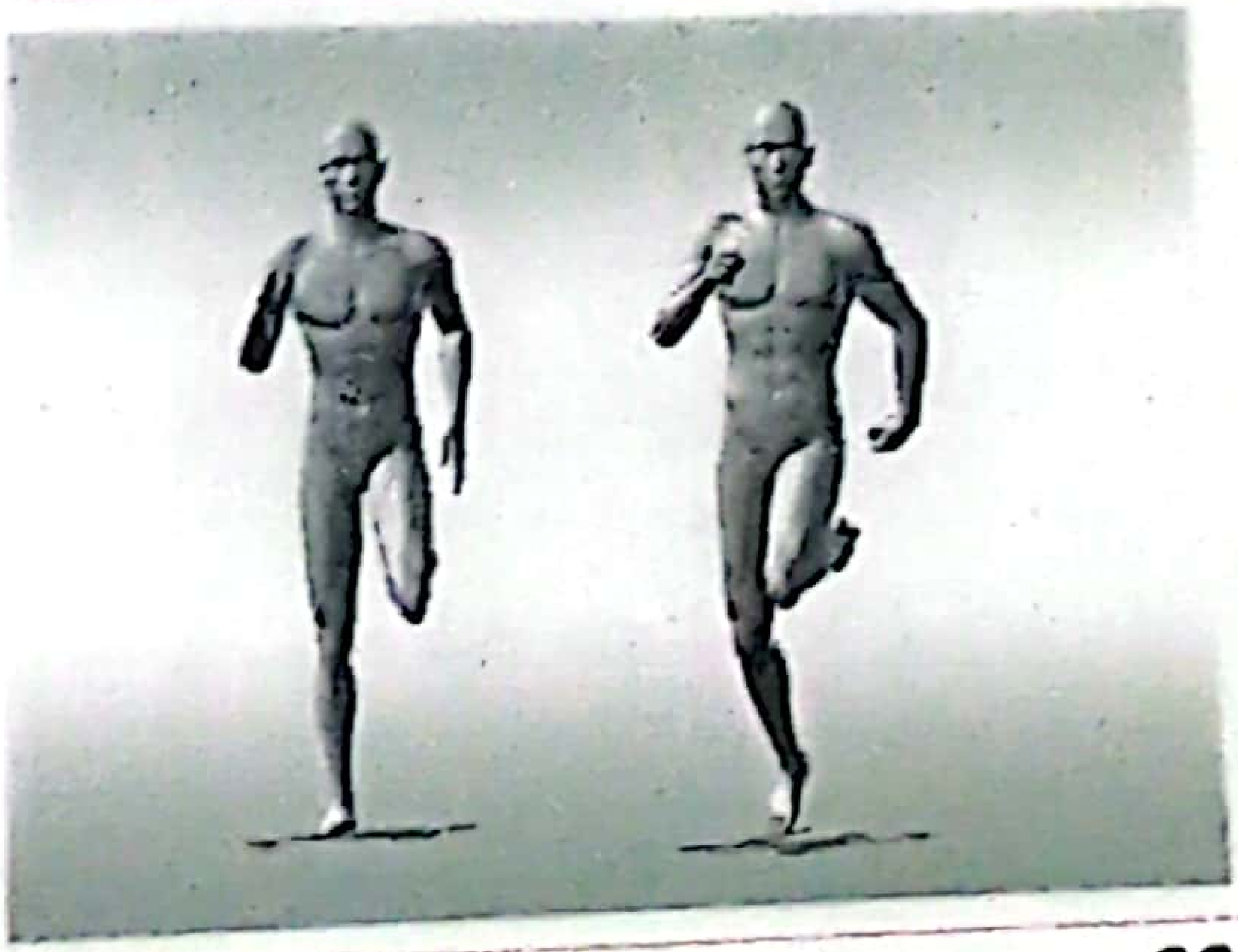
その間、実際のランニングではもう一方の脚は今動いていた脚とまったく逆の動きを行っているはずだ。

だが、そのことについて意識する必要はない。

CPGの働きにより、４本の手脚はつねに連動している。４本の手脚のうち、どれか１本がこのW－スピンの結果としてのスパイラルサイクルを見せれば、他の３本はそれと異なる種類の動かし方をするのは



CG29／手足・手先のことは忘れてOK！　スピード調整も思うがまま！　リールを回せば足は速くなる！

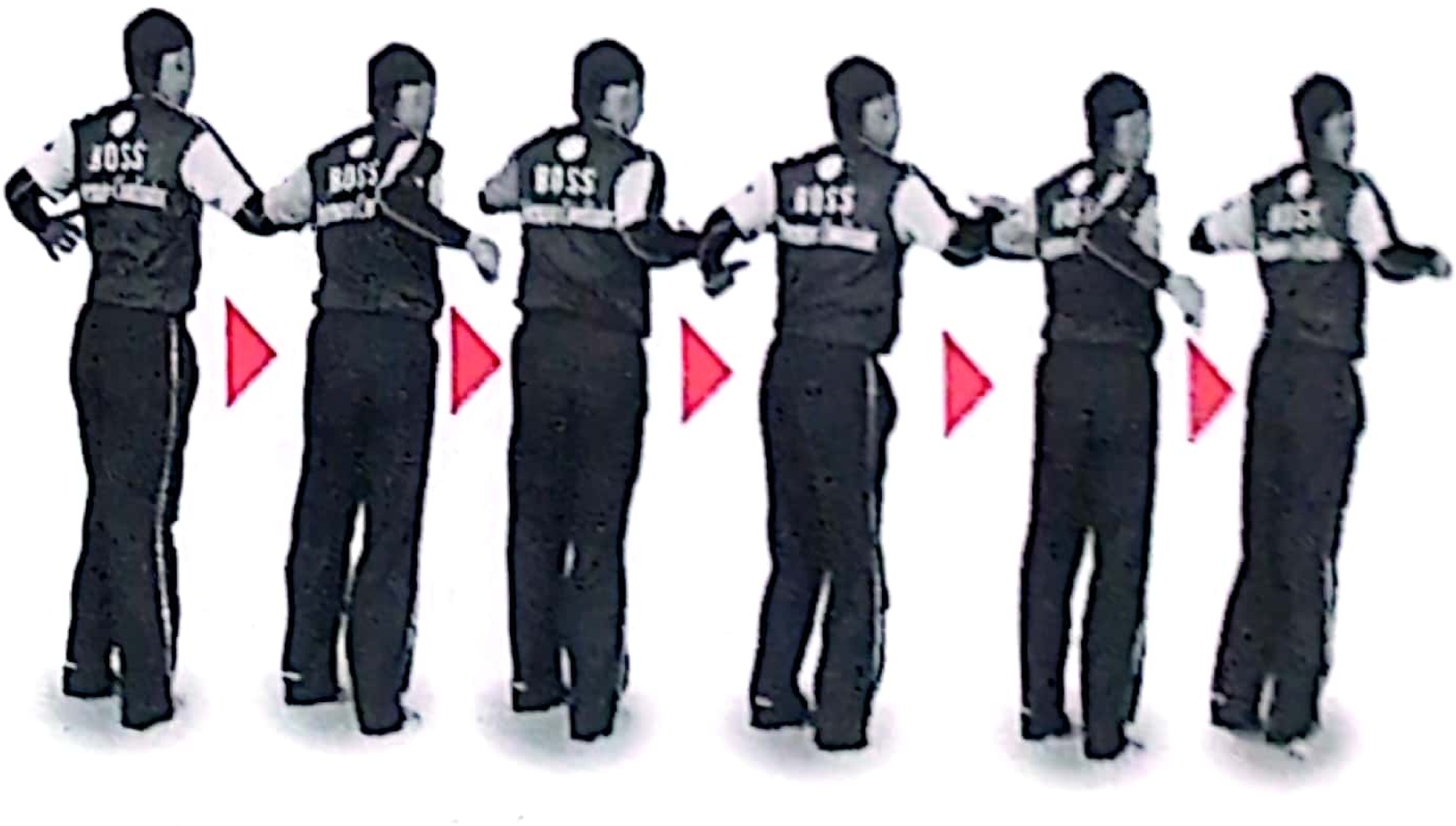


不可能なのである。つまり、どちらか1本の肩を弓状線レバー操作でW-スピンに持ち込むことができたなら、あとは相乗的によい方向に進むはずと考えていい。

そして、5番目の手順。ここからが実際の「骨盤力」による身体操作方法。これまでの四段階は、この「掻き回し」操作をスムーズに行うための下ごしらえだったのである。

ここでは、2〜4までの1サイクルを、切れ目なくつながった連続回転運動へと仕上げていく。ここからは、2本のコントロールレバーを交互に同時操作し、キミの足を速くする（下記写真参照）。

①まず、両手で弓状線レバーを握る。
次に、この2本のレバーを交互に動かす。
イメージは、釣り竿のリール。弓状線を2本のリールに見立て、左右交互に上から下へと巻き込んでいく。
巻き込む速度は、基本的には全速力。だが、スタートから30mのダッシュのシーン（加速局面）では、ギア比が重い。巨大なカジキマグロを釣り上げるような重みを感じつつも、一巻き一巻きをしっかりと巻く。



ランニングの「5掻き回し」のイメージ。〝2本の弓状線リール〟を掻き回せ

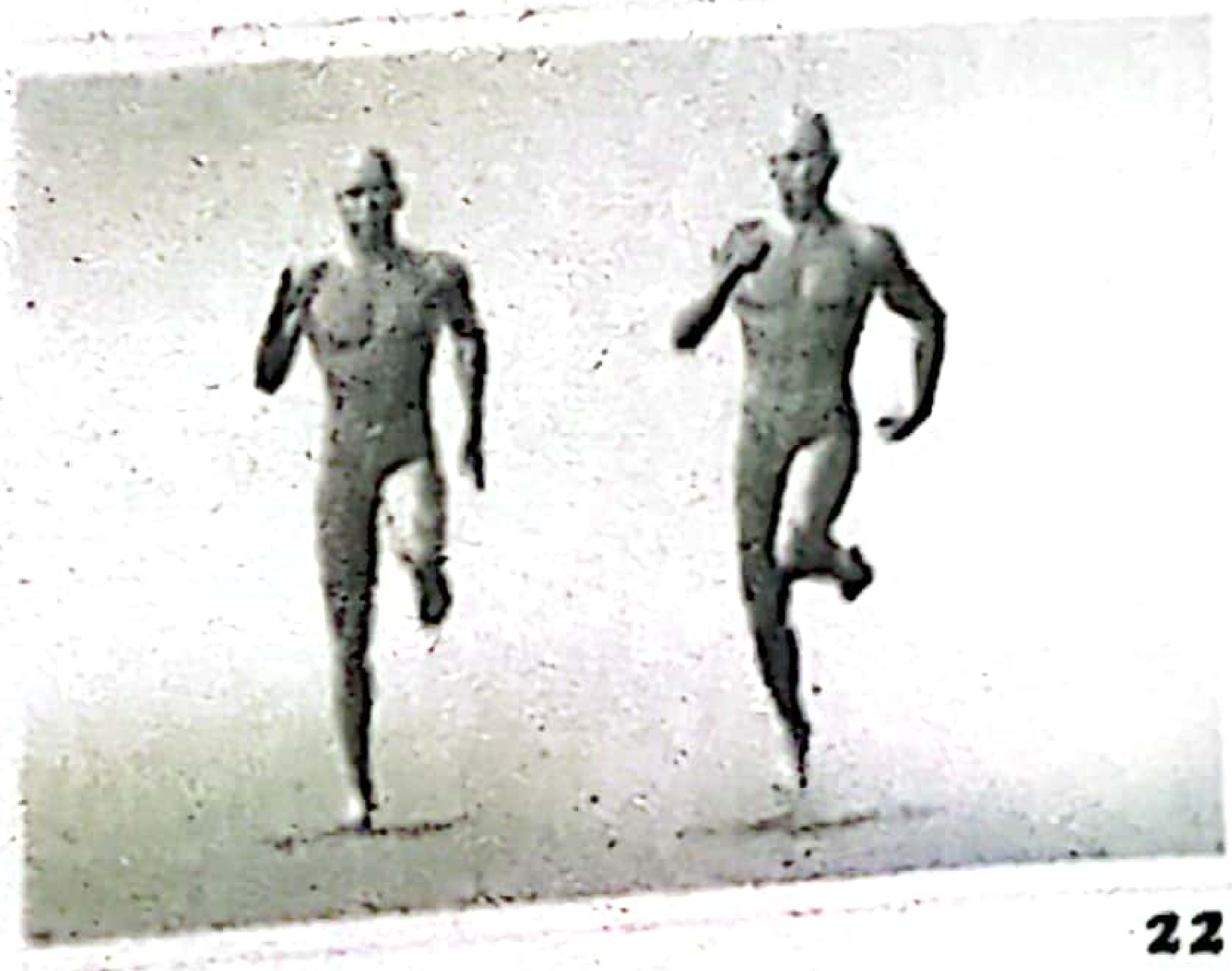
②30mを超えてのランニング（中間疾走）では、ギア比が軽くなるはずだ。こちらはカツオ程度。30mまでが「グググゥ～～」という巻音ならば、こちらは「キュ～～」。さらにトップスピードに入っていくと、「シュ～～ン」とさらに軽い音で魚が掛かっていない糸だけを「掻き回す」感覚の高速回転となる。

③このとき、脚も同じようにリールの回転についていくイメージを持つ。

④1サイクルの中には地面を後方へ蹴り出す接地シーンがあるが、そこを意識してはいけない。それは、第2の手順ですでに準備を終えているはずだ。イメージすべきはリールの掻き回しであり、それと脚の回転運動をシンクロさせていく作業である。

⑤競技種目によって路面の違いと加速か等速かのシーンの違いによって、リールギア比の重い軽いが変わる。一般的に、加速シーンかつ路面が重く（たとえば芝が長くて重いグラウンド状態に）なればなるほど、リールのギアは重くなる。逆に、等速シーンでかつ路面の反発力が高い場所（陸上のトラックのような）になればなるほど、軽いリールを巻いている感覚に近づく。

⑥また、リールの直径は小さければ小さいほど、回転速度を増し、脚を速く動かすイメージに近づけやすい。



16 ランニングの「⑥パンチング」

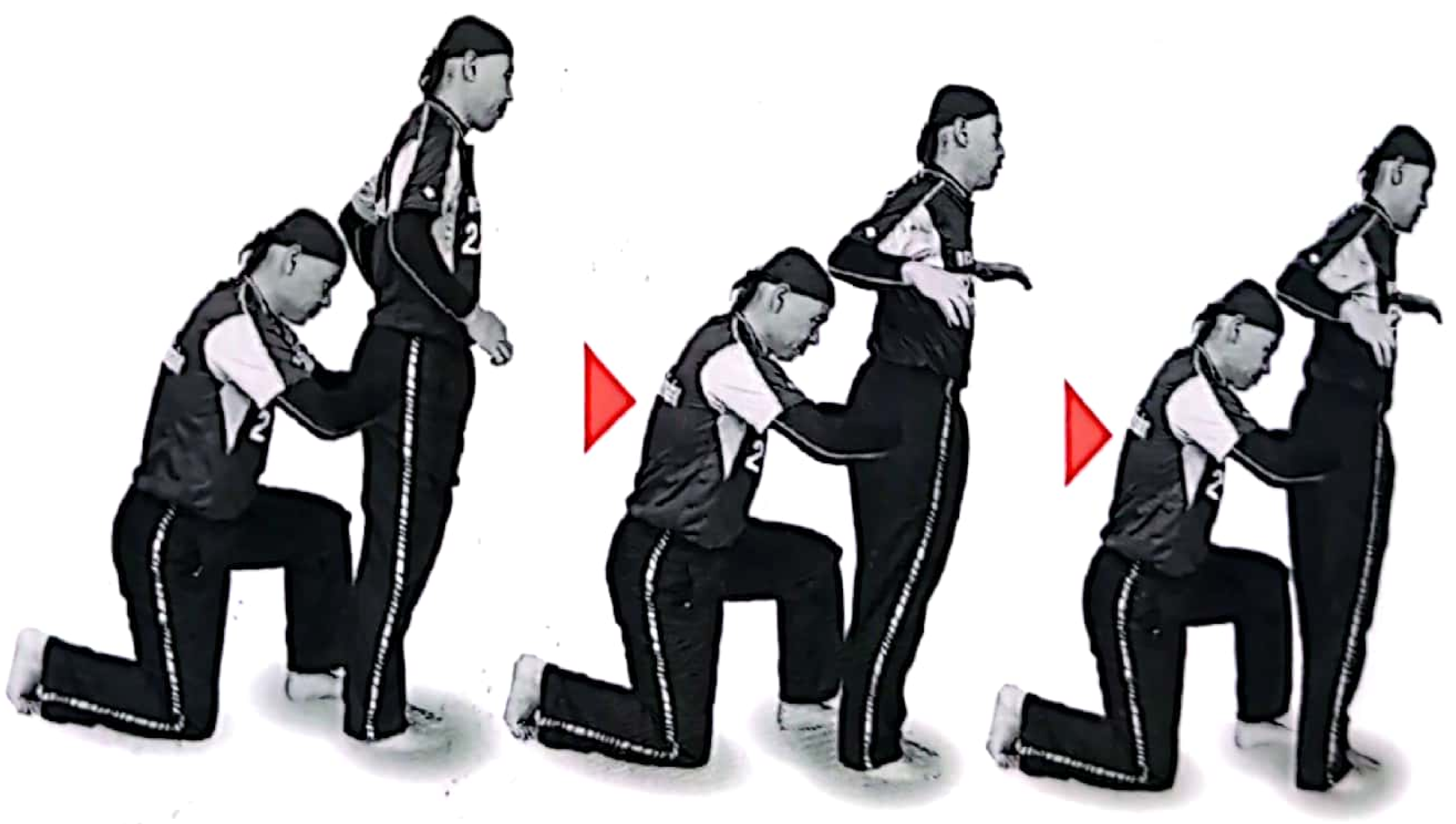
最後に、腕のスイングを含めたランニングパフォーマンスの全体イメージでまとめる。ランニング中に、腕を振ろうと考えてはならない。完全脱力こそ望ましい。

そうであれば、W–スピンが腕を勝手に高速度かつ安定したスイングへと導いてくれる。骨盤のレバー操作によって1st–スピンが起こり、それが脚側への2nd–スピンへつながり、その余波は腕側の2nd–スピンへ、そして指先のスパイラル運動へと連鎖伝播していくのである（下記写真参照）。

ただ、先の足先の話と同じで、弓状線からつながる長い腕の終点すなわち腕先には、何かが"掛かる"感覚がなくてはならない。そうでないと、せっかくのエネルギー連鎖が最後の最後にムダに抜けてしまい、先端部が走ってくれないのである。

この腕の先（指の先）に"掛かる"感覚を出すために有効なイメージは、【片腕型クオ・メソッド】と同じ「ムチの先っぽ」でいい。

弓状線を起点にし、胴体を抜け肩甲骨に届き腕を走り抜けた"長い腕"の流れは、最後の最後に指先でムチの重みを感じ取っていたい。



ランニングの「⑥パンチング」のイメージ

腕を振るのではない。骨盤を擦り合わせることでこの長い腕が振られる。

つまり、支点は弓状線、作用点は指先。このときこの2点をつなげ先端部をハイスピードで走らせるためには、先端部のムチの先に掛かる感覚が望ましい。

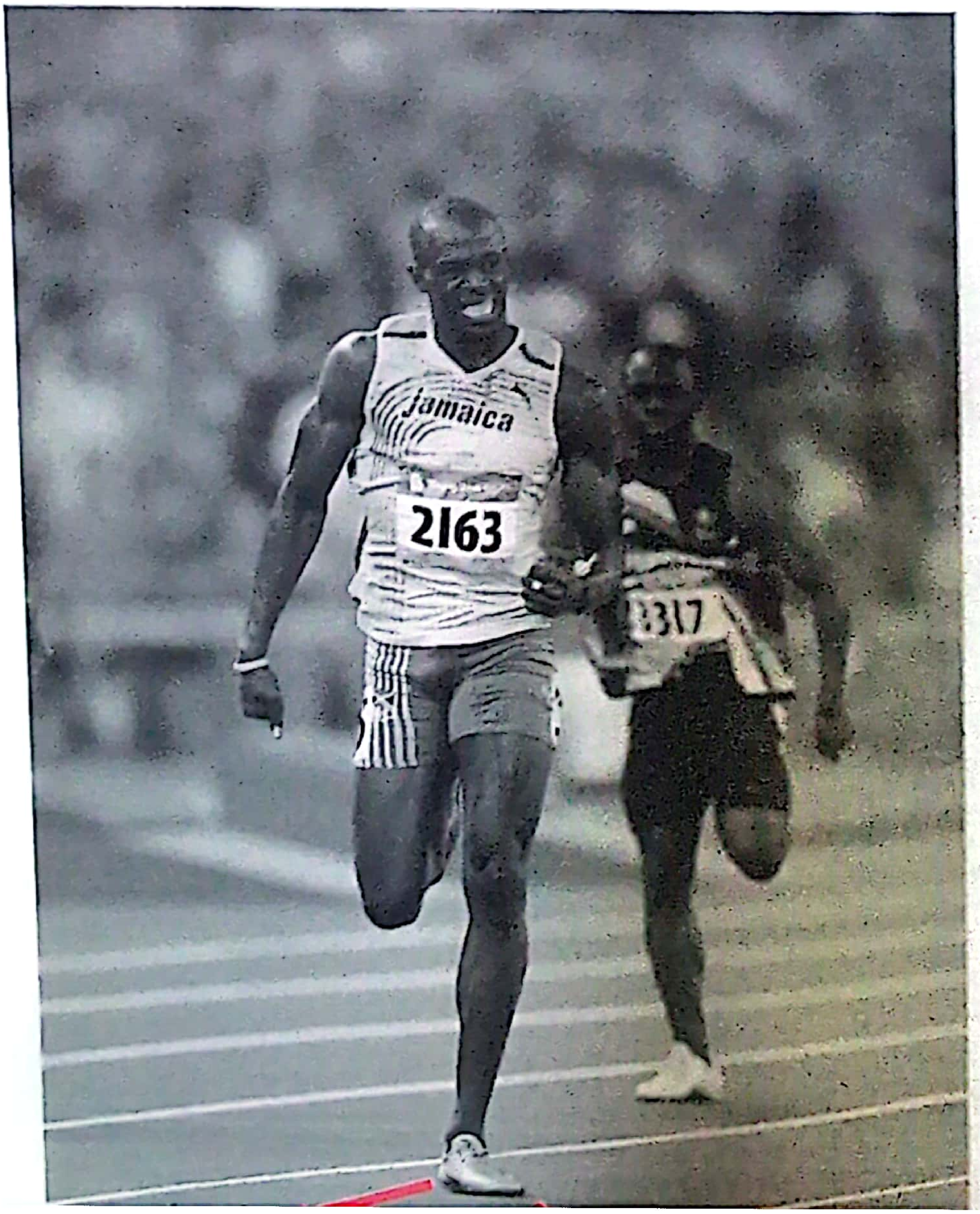
> ①そして、このムチを生かすために頭の中で思い描くイメージが「パンチング」だ。といっても、腕はあくまで完全脱力ありき。その脱力の中で骨盤のブラッシングによって連動的に結果的にパンチを放つような動きが出てくればいい。そう、ランニング中のパンチは腕ではなく、弓状線で放つのだ。
> そしてそれは、肩周りの筋肉たちのRSSCにより、腕の後方へ振り込みも実現してくれるだろう。前方にパンチを放つというよりはむしろ、「後方へ鉄拳食らわした勢いでパンチが出てしまった」ようなイメージでよい。

ボクシングのイメージが湧きづらいならば、卓球のスマッシュでもいい。野口みずき選手の右腕はとても参考になる。スマッシュを打ったあと、腕は少し下がり気味にリカバリーしていき、後方に引かれたあとは、また少し上昇して相手コートにスマッシュを返せばいい。

日本人として56年ぶりに女子100mでオリンピック出場となった福島千里選手の右腕のフック&アッパー系パンチもとても興味深い。彼女はまるで、腕を振るごとに「ボディ、ボディ、ボディ……」と念じているかのようだ。

ああいういわゆる「女の子走り」的な腕の横振りシーンは、運動会

などでよく見かける。しかし、真剣勝負の陸上競技であの腕の動きをよくぞ直さなかったものだと感心する。彼女の成長に関わってきた指導者の方々に敬意を表したい。もし、この動作を普通のまっすぐな振りに改造してしまったら、骨盤のブラッシング動作にムチを入れられなくなっていただろう。そうなると彼女の蹴りの力は何%かロスしてしまうことになる。56年ぶりのオリンピック出場もなかったかもしれない。たしかに見かけはよくない。だが、これでないと、ムチが入らないのである。



17 ランニング以外の【両脚型種目】について

①「骨盤帯３分割」

スピードスケート、アイスホッケーの「スケーティング」、スキーの「ターン」、自転車の「ペダリング」、トライアスロンの「ペダリング」。これらの種目で、骨盤分割操作がパフォーマンスアップに関与する可能性がある。

②「弓ー母連結」

地面の硬さや反発力によって、「弓状線から母指球までの連結」の際の姿勢の高さが変化する。

柔らかく吸収されるような柔めの地面でプレーする競技は、硬く反発力の高い地面で走る競技よりもそれだけ大きな力が必要とされるため、股関節やヒザや足首の屈曲角度が増し、腰が落ち気味に見える。だが、弓状線と母指球の連結は外してはならない。

逆に、反発力が高ければ、股関節やヒザや足首の屈曲角度が浅くなり、腰高の連結スタイルでバネを活用できる。

ただし氷の上では話は別である。

③「掻き込み」、④「跳ね返し」

陸上の「短距離」「中距離」「長距離」については、すべてにこの【ランニング用クオ・メソッド】が応用できる。

特に短距離の最初のスタートから30mあたりまでの加速局面までは、1st−スピンも2nd−スピンもともに、その回旋の深さが目立つはずだ。

腰と肩をヨジり、腕と脚をネジり込んでは開放していうスパイラル運動が激しく深く連続しているように見える。

30mを超えて疾走シーンに入ると、そのスパイラルの角度が浅くなってくるように見えるかもしれない。中・長距離でも、等速シーンでは同じように見えることがある。

だが、ここで忘れてはならないは、この等速状態での彼らの骨盤の分割度合である。このシーンでは、ストライドが伸びる。つまり、骨盤分割がMAX状態になる。そのため接地直前に脚の先を思いっきり外に開きたくても、骨盤が前後に開ききっているため、外向きのネジり角度を出す猶予はほとんど残っていない。

いや、出す必要はない。目的はつま先を外に向けて接地することではないのだ。目的は、脚全体を外向きに開ききることでRSSCを引っ張り出し、体温計を振るような内向きのスイング速度を稼ぐことにある。なので、つま先の向きやヒザの向きが表面的に開いているように見えようが見えまいが関係ない。骨盤は分割によってストライドを大きくしているランナーになればなるほど、まっすぐに踏み出しているように見える脚側の腸骨は縦方向に開き、もうそれだけでヒザは外にネジられ、つま先も外へネジられているのだ。

ただ、この大きなスライドを股関節を支点にし、まっすぐ振り出そうとするのはW−スピンではない。

そうではなく、骨盤の高さからの操作による大きなストライドであれば、仙腸関節が稼動しているゆえに、もし見かけ上、脚がまっすぐ動いているように見えても、実は脚全体は内に外にネジり戻されている。

⑤「掻き回し」

リールの掻き回し（巻き）方で、ピッチ速度を変えることができる。陸上種目での速度の上げ下げはもちろん、球技でのチェンジオブペースやフェイントにも応用できる。

⑥「パンチング」

パンチングのイメージは、それぞれの競技、または個人のランニングスタイルによって異なる。

この部分はあくまで、上半身からのムチ入れ動作によってランニングパフォーマンス全体を整える目的で使ってもらいたい。

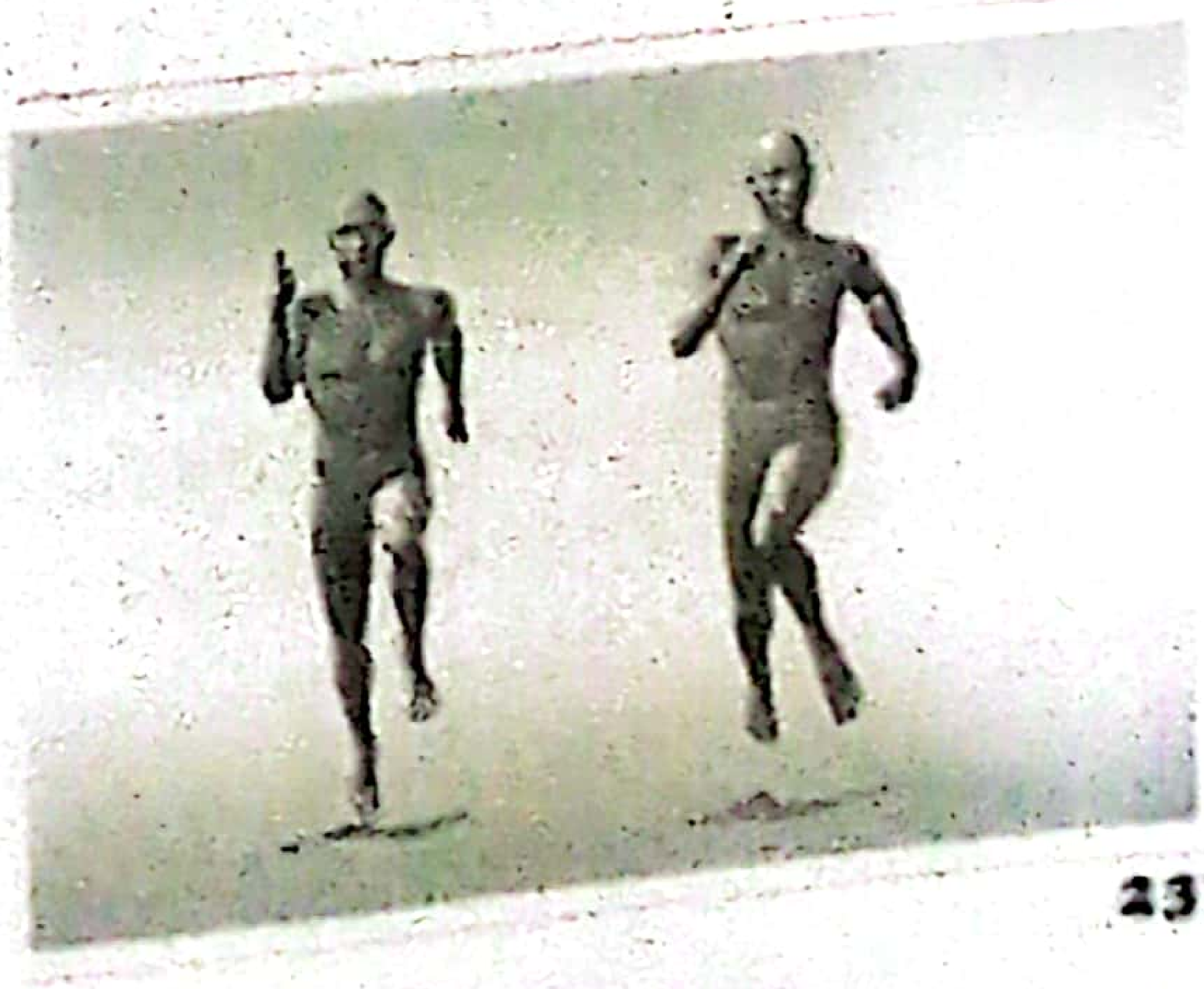
もし、⑤の掻き回しによってすべてがうまく連動しているのならば、このイメージは無視してもらってかまわない。

18 ランニング用【クオ・メソッド】のまとめ

【両脚型クオ・メソッド】の代表として取り上げた、ランニングの身体操作メソッドが完成した。おさらいしよう。

①自分自身の分身を残し、背後に回り込み２本の弓状線レバーを握りしめ、脚を縦（前後）に広げて、
②弓状線―母指球までを連結し、地面を弾く感覚を取り出す。
③骨盤のレバー操作で前から後ろへ掻き込みながら、
④その流れを利用し逆に跳ね返す。
⑤この一連の反復スパイラル運動を弓状線をリールに見立てて掻き回す。
⑥その全体のシーンで、キミはボクサーのように振る舞い、指先からのムチの連鎖を下半身に注ぎ込み、またそれが折り返して上半身へと永久機関のごとく繰り返す。

第５の「掻き回し」の全身操作と、第６の「パンチング」によるムチ入れは、互いに影響し合う関係である。上半身の先っぽからのムチ



入れフィードバックが、ランニングパフォーマンスを引き上げるきっかけになり、リール描き回し操作をスピードアップさせ、そのことが逆に伝っていき、パンチングに好影響を与えることになるのである。まるで全身を駆けめぐる血流のようだ。

実は、この部分こそ【両脚型クオ・メソッド】の特殊な仕組みと考えてもらいたい。これまでの【片腕型】または【両腕型】の【クオ・メソッド】はともに、骨盤内の弓状線をその発端として、第1軸の脊柱を回し、第2軸の上腕を回すという「下から上に向かっての一方向性」を順守してきた。

ところが、【両脚型】の連鎖の流れは、骨盤からスタートして一度は上に上がって第1軸の脊柱を回し、その影響を受けた上肢の第2軸である上腕がネジられ、上半身でW−スピンが生じる。すると、そのスパイラルの波は今度は逆向きに連鎖し、脊柱を回し、続いて第2軸の骨盤から下の大腿を回す「一度下から上に上がって、また降りて来る」という連鎖のリバウンドを活用したW−スピンなのである。

そのために、上方の終点である「指先」は折り返し地点となり、その折り返しで弾みをつけることができれば、1st−スピンは駆け上がっていったときよりも勢いを増す可能性も期待できる。

そう、プロレスのロープのような作用である。相手のレスラーをロープに投げつけて、その反動を利用して返ってくるスピードを次に逆側のロープまで走る動力に使っているアレと同じ原理。それをスパイラルのかかったRSSCという反射（反動）でフィードバックして活用しているのである。

さらにヒトの設計図のすごいところは、この指先からのRSSCの運動連鎖の返しを、脊柱を通過させ、骨盤を通り、大腿を内向きに捻き込み足先を内向きスパイラルに加速したその直後には、今度は足先からまた上方へとスパイラル連鎖の波が返っていくことだ。このエネルギーの行ったり来たりが永遠に続く。

よくもまあ、こんな驚異的な仕組みを考えついたものだ……。

だから、腕はまっすぐ振っているうちは足は速くならなかったのだ。

これで、【ランニング用クオ・メソッド】の完成である。

このアスリートボディの取扱い説明書は、この先計り知れない発展性を秘めている。応用の仕方はキミ次第だ。キミの種目にキミ自身の特徴を加味し、キミだけのスペシャル操作術を完成させてほしい。そして、いつの日か無の境地に立ち、勝ちも負けも関係なく、ただ自分の身体を意のままに操り究極のパフォーマンスを表現できることが心底うれしく感じられる、そんな日が訪れてくれることを願っている。